



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

*Nascere e rinascere con il
Craniosacrale*

RESP. DELLA FORMAZIONE

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Thierry Antonioli

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2011-2014

NASCERE E RINASCERE CON IL CRANIOSACRALE

INDICE

RIASSUNTO	pag-2
INTRODUZIONE	pag-4
CAPITOLO PRIMO	
1.1 Il mio primo approccio al cranio sacrale.....	pag-6
1.2 La mia riflessione.....	pag-8
CAPITOLO SECONDO	
2.1 Casi reali trattati con il cranio sacrale.....	pag-11
2.2 La mia esperienza piu' toccante.....	pag-13
CAPITOLO TERZO	
3.1 La nascita dal mio punto di vista.....	pag-17
CONCLUSIONI	pag-18
BIBLIOGRAFIA	pag-19
RINGRAZIAMENTI	pag-20

RIASSUNTO

Fare un riassunto di un'esperienza così grande può sembrare una cosa facile ma già la tesi che ho scritto è un riassunto di un riassunto delle mie esperienze .

Vorrei esprimere in maniera chiara un concentrato di esperienze che emergono da una parte molto profonda di me per un mio vissuto personale in primo luogo ma anche perché possa essere un momento di riflessione per tutti coloro che la leggeranno .

Di sicuro non mi ritengo né bravo né intelligente più di altri ma credo che un'esperienza, di qualsiasi persona vissuta con passione e profondo impegno possa dare una chiave di lettura diversa a tanti e magari uno stimolo per provarci nella vita .

Ho cercato di lavorare sulle mie difficoltà ad aprirmi a nuovi concetti , ho sperimentato la bellezza di mettersi a disposizione degli altri, facendo un grosso lavoro su me stesso , avendo poi una soddisfazione enorme e una gioia profonda nel ricevere da tutte le persone che ho incontrato . Può sembrare paradossale ma è proprio così, il solo mettersi a disposizione o in ascolto si instaura un rapporto molto intimo con una persona, anche se è un cliente, e ti mette in condizione di dare ma allo stesso tempo di ricevere.

Le esperienze da me fatte sono tante in questo triennio di studi, avrò trattato almeno mille persone e devo dire che da ogni persona ho ricevuto a più livelli, come esperienza pratica ma soprattutto a livello umano, mi sono trovato di fronte a tante tipologie di problematiche, che spaziavano dal dolore fisico a quello psicologico a quello emotivo, portandomi a vedere tante parti di me , ma che grazie al cranio sacrale sono riuscita a beneficiare in primis io e a dare un benessere anche agli altri. Con questo non voglio essere frainteso o che qualcuno pensi che il cranio sacrale sia l' acqua santa ma a mio avviso è un modo nuovo molto efficace e delicato per far sì che una persona intraprenda un percorso, e che ritrovi prima di tutto benessere fisico e di conseguenza una rinnovata energia vitale per riappropriarsi della propria vita.

Queste esperienze mi hanno portato a fare delle riflessioni, una tra tante ,da dove possono arrivare certi malesseri che tante persone vivono e proprio da questo ho iniziato a fare delle ricerche andando a ritroso nel tempo. Questa mia voglia di capire è nata quando ho iniziato a trattare delle neo mamme in gravidanza che mi ha portato a fare un'esperienza che a me ha coinvolto molto. Da quel momento ho deciso che volevo capire cosa un bambino vive e come vive il passaggio da un mondo che è il grembo della mamma a un mondo nuovo e totalmente diverso.

La mia umile intuizione è che alcuni problemi si possono manifestare da dei traumi che le persone subiscono e per tanto credo che certi disagi che non si riesce a capire da dove nascano possano risalire addirittura nei primi giorni di vita . Questo non lo dico per una mia conoscenza a livello scientifico, perché ci sono fior fior di professori che hanno dedicato una vita a questo argomento ma semplicemente perché è un mio vissuto prima di tutto, visto che io ho avuto una nascita difficile , e il mio desiderio sarebbe che in certi ambienti si portasse più attenzione a come si accoglie una mamma che affronta un parto e un nascituro che affronta un mondo nuovo .

INTRODUZIONE

Inizio da qui. Dal punto dove mi trovo ora, con la consapevolezza di adesso a scrivere la mia tesi anche se ho mille dubbi se sarà all' altezza di tutto ciò che mi è stato trasmesso e di tutto quello che ho imparato.

Questa è una frase di un capo indiano che vuol essere lo stato in cui mi appresto a scrivere questa tesi :

Io sono nulla più di voi che siete seduti intorno a me , ma io vorrei offrirvi il mio umile parere.

KIOWA

Inizio dicendo che questo è un traguardo importante della mia vita , perché ho avuto il coraggio di guardare in dietro ciò che ero ma anche di voltarmi per lasciarmi alle spalle il passato, per iniziare un nuovo cammino . Sarà impossibile che in questa tesi riesca a descrivere tutto ciò che vorrei , ma vuol essere un concentrato di pensieri e avvenimenti per me significativi .

Se penso a tutte le difficoltà che mi sono trovato ad affrontare nella mia vita credo che avrei mollato tante volte ma sentivo che prima o poi ci sarebbe stata una risposta ai miei bisogni e alle mie aspettative , pur avendo molte tensioni a livello fisico ed emotivo , mi ripetevo che qualche cosa sarebbe cambiato prima o poi e confidavo che prima o poi avrei avuto un' esperienza che mi avrebbe fatto tornare a riscoprire la mia voglia di vivere, incominciai a cercare delle soluzioni per risolvere queste mie tensioni ; terapie con il laser, ultrasuoni, massaggi molto manipolativi ecc.. ma nulla cambiava avevo solo dei benefici momentanei ma un bel giorno, dopo aver provato un paio di sedute di craniosacrale qualcosa dentro di me risuonò ed ebbi un' intuizione : solo io potevo essere il medico di me stesso!

E così incominciai ad intraprendere dei percorsi di crescita personale dove con costanza mi avvicinai a delle tecniche di meditazione e a delle tecniche di respiro, fino a che un giorno in una seduta con il mio psicoterapeuta venne fuori che il mio desiderio più profondo era poter realizzarmi professionalmente aiutando gli altri e così decisi di iscrivermi alla scuola cranio sacrale .

Conoscevo già questo metodo perché lo avevo sperimentato con ottimi risultati per le mie tensioni ai cervicali ma ora dopo aver superato le tensioni del fisico cercavo una risposta ad un livello più profondo e così decisi di iscrivermi a questa scuola ,sentivo che questo percorso mi avrebbe portato a realizzare un mio desiderio e cosa più importante a capire ancora meglio da dove tutto quel mio malessere arrivava.

Avevo compreso che per troppo tempo mi ero scordato di me stesso e questo aveva una ripercussione nella mia salute e anche nella mia vita quotidiana.

E' difficile vivere bene quando il proprio corpo è sofferente e tu non stai bene, tutto questo si ripercuote sicuramente nella vita quotidiana, con stati di fastidio ,disagio ,irritabilità oppure in cose ben peggiori come una depressione o una malattia.

Credo che la vita sia un dono meraviglioso ma avvolte senza comprendere il perché si trasforma , o lo trasformiamo in un fardello pieno di difficoltà e dolori trasformando la nostra vita in un tortuoso e lungo percorso che avvolte può sembrare infinito .

Ma capita anche che dopo tanta sofferenza arrivi un'esperienza meravigliosa che trasforma la nostra esistenza in una nuova vita da vivere.



IL MIO PRIMO APROCCIO AL CRANIOSACRALE

Vorrei raccontare la mia prima esperienza e provare a descrivere quei sottili e profondi movimenti che si cerca di contattare durante una seduta di cranio sacrale.

E' stata per me un'esperienza forte, intensa ed impegnativa ma allo stesso tempo risolutiva in certi versi, mi ha portato nel riconoscere le mie difficoltà nell'approcciarmi all'ascolto di movimenti così delicati ma allo stesso tempo così ben definiti, e per tanto ho dovuto impegnarmi a fare un gran lavoro su me stesso per cambiare il mio metodo di avvicinarmi a contattare quei movimenti profondi e precisi ma allo stesso tempo delicati come un battito d'ali di farfalla.

A raccontare tutta la mia esperienza sarebbe un po' noioso ma ce un racconto zen che racchiude tutte le mie difficoltà, che a me è tornato di grandissimo aiuto, per capire come riuscire ad aprirmi ad una così meravigliosa disciplina. :

Un uomo andò a visitare un maestro zen per imparare lo zen. Al uomo piaceva parlare e tentare di far colpo sul maestro zen piuttosto che ascoltare e imparare. Il maestro zen versò il the nella tazza del uomo e continuo a farne traboccare il contenuto. l' uomo allora allarmato esclamo " la tazza e' piena e non può contenere di più !" Al che il maestro zen replico con calma : "voi siete pieno di idee e di opinioni preconceute. Per imparare dovete vuotare la vostra tazza !" l' uomo allora s' inchino al maestro zen con rispetto e rimase in silenzio .

Ebbene si, per riuscire a fare una buona seduta di cranio sacrale, ho dovuto mollare tutti i miei preconceuti e lavorare ancora con più impegno su me stesso, mettere da parte tutti gli insegnamenti che mi erano stati trasmessi negli anni, mettere da parte intelletto e credo ed aprirmi a una intelligenza più profonda che si trova dentro ogni essere, per sentire e percepire quei movimenti sottili ho dovuto capire che dovevo aprirmi nel ricevere e nell'ascoltare in maniera neutra e senza giudizio tutto ciò che per me non era logico e razionale, ho dovuto ammettere che ci sono strade diverse da quelle che conoscevo e che mi erano state insegnate in tutti questi anni, ho dovuto fermarmi ad ascoltare la mia parte più profonda che mi stava portando a comprendere cose che il mio essere conosceva ma che il mio ego aveva totalmente coperto negli anni con una corazza molto spessa che stava facendo da barriera tra me e questi sottili movimenti che stavo cercando di contattare.

Ricordo bene la prima volta che provavo a cercare di sentire il respiro primario avevo le mani sudatissime mille pensieri che mi portavano a proiettarmi in mille se, in mille ma e in mille però, fino a che il mio corpo ha avuto una manifestazione esagerata e che è stata una febbre a 39 alla fine del terzo giorno del primo modulo, da li decisi di mollare e concludere il quarto giorno senza

nessuna intenzione di raggiungere qualche obiettivo o di capire qualcosa, intanto da lì a poco mi sarei ritirato, questo non era un percorso per me . Invece accadde la cosa più bella che può accadere ad un operatore, ottenere uno stil point . Che poi uno stil point è una quiete localizzata attorno a dei tessuti con cui si sta lavorando, il dott. Sutherland era abituato a dire” riposare sulla marea „ Ecco probabilmente avevo trovato la mia quiete interiore e potevo riposarmi godendomi quel momento, da quel’ istante mi resi conto che le cose stavano cambiando ed iniziavano a fluire .

E io che ero convinto che per raggiungere un obiettivo bisognava impegnarsi e fare e poi fare ancora fare , invece compresi che non era così !

A distanza di tempo ora comprendo il significato della frase che ho sentito pronunciare dal mio professore nelle prime lezioni : PER PIU’ FARE MENO FARE .

Questo è uno degli insegnamenti che ricorderò per il resto della mia vita .



LA MIA RIFLESSIONE

Ad oggi sono felicissimo di aver mollato tanti preconcetti per far spazio a nuove scoperte, che mi hanno portato a vedere quante possibilità ci sono dentro di ogni persona , sia per sviluppare una qualità ma anche per come mettere in atto dei processi di auto guarigione per il benessere psicofisico.

Mi vengono alla mente molte delle mie esperienze come operatore cranio sacrale che riguardano tantissime persone che dopo aver ricevuto un trattamento mi riferivano frasi come : sai mi sento bene ,mi sento diverso, direi cambiato come se il mio corpo avesse un bisogno di espellere delle scorie accumulate al suo interno ma anche di lasciare alle spalle cose vecchie del passato, oppure persone che mi raccontano di aver intuito da dove è partito il loro problema e di sentirsi più sollevate grazie a questa comprensione, oppure persone che dopo tanto tempo che cercano di stare meglio comprendono che semplicemente concedendosi un spazio tutto loro hanno ritrovato un benessere generale e una guarigione immediata.

Questo mi porta a fare una riflessione sulla mia esperienza, il cranio sacrale mi ha riportato a prendere in mano la mia vita e far si che intraprendessi un percorso che riportasse degli equilibri dentro di me ed innescare così un'auto guarigione di cui avevo estremo bisogno.

Il cranio sacrale per la mia esperienza è una disciplina che unisce due cose fondamentali, il benessere fisico e di conseguenza il benessere dell' anima , credo di poter dire con certezza per il mio vissuto che la persona che si ritrova ad avere un corpo fisico sofferente ,dolorante e stanco non ha modo di far elevare la propria anima , il peso e' troppo grande e trattiene schiacciato ad un livello così basso l' essere, da non permettergli di sollevarsi .

Per questo credo che il cranio sacrale sia un modo nuovo che porta benessere psicofisico ma anche riesce ad aprire porte per una crescita personale e di comprensione di se stessi .

Penso che proprio in questi tempi le persone hanno un gran desiderio di riprendere in mano la propria vita, per poter rinascere e ripartire con entusiasmo e riscoprire nuova energia vitale . Questo a mio avviso è uno strumento molto utile per ritrovare energia nuova e un sano equilibrio per poter risolvere a affrontare problemi fisici ma anche della vita quotidiana.

Avvolte quando parlo con persone di questa mia esperienza e racconto che la mia vita è cambiata grazie al cranio sacrale, ci sono due tipi di reazioni, quello che dice ma è una cosa meravigliosa ed è curioso o addirittura affascinato , altri che mi guardano un po' perplessi perché sembra quasi impossibile che con così poco si ottenga così tanto, allora questo è un miracolo, mi viene detto .

La vita stessa è un miracolo, pensiamo alla nascita di un bambino, non è un miracolo ? Eppure per far nascere un bambino ci sono due cose piccolissime che fanno sì che la vita si sviluppi , un ovulo e un spermatozoo ma ce un'altra cosa che non prendiamo mai in considerazione perché tutto questo

avvenga in modo perfetto, ci sono delle forze e dei processi a noi ancora così sconosciuti che fanno sì che una vita si formi, e questo a mio avviso è un altro miracolo anche se non sappiamo spiegarlo.

Per tanto credo che non sia così indispensabile capire tutto, ma semplicemente lasciare che le cose accadano senza intervenire per forza in processi ancora per noi incomprensibili . Forse un giorno molto vicino saremo pronti per comprendere.

Voglio ricordare una frase di un grande maestro a cui devo tanto **Master Choa Kok Sui : *i miracoli sono eventi fantastici che utilizzano leggi nascoste della natura, di cui la maggior parte della gente non è consapevole . I miracoli non infrangono le leggi della natura , ma si fondono effettivamente su di esse !***

Questo mi porta a fare una riflessione importante per me , la vita è un miracolo che avvolte porta a repentini cambiamenti che siano fatti di fatica ,sofferenza ,gioie o altro ma con un preciso disegno naturale che porterà l' essere a fare scelte importanti per un cambiamento profondo o meglio ancora perché possa riappropriarsi di una nuova condizione di vita .

Per concludere, aver intrapreso questa strada di operatore cranio sacrale ed aver fatto molta esperienza trattando molte persone con questo metodo, mi ha ridato un entusiasmo nuovo e la voglia di conoscere , ricercare e sperimentare .

Mi sento come un ricercatore che scopre che ce ancora tanto da capire e sperimentare e nasce in me la voglia di ricercare nuovi limiti , nuovi confini di consapevolezza che sicuramente mi porteranno a mettere sul piatto della bilancia nuove sfide .

Ma per ora sto gustando il piacere di conoscere e apprezzare sensazioni ed esperienze bellissime che ho scoperto grazie a questo difficile ma bellissimo percorso .



CASI REALI TRATTATI CON IL CRANIOSACRALE

1 A.C. e' una persona che conosco da un bel po' di tempo, ha circa cinquanta anni e come professione fa l' istruttore di nuoto .

Un giorno durante un convegno mi ferma e mi dice, credo che tu sia la persona giusta per me , mi hanno detto che hai iniziato a praticare il cranio sacrale.

Dopo questo approccio inizia a raccontarmi che ha un grosso problema alla spalla sinistra e non riesce più a nuotare e non riposa bene alla notte per i forti dolori , gli fisso un appuntamento e il giorno dell' appuntamento si presenta da me con una postura molto rigida e non riesce neppure ad alzare il braccio .

Inizio con una seduta molto semplice portando un po' di rilassamento ai tre diaframmi e poi gli tratto la spalla con la tecnica fascialglide, la seduta si svolge in maniera fluida, ma con diverse clonie a tutti gli arti e con un amplificarsi del dolore all' altezza della cuffia dell' omero, al termine del trattamento gli consiglio di fare degli accertamenti perché vedo che è molto sofferente, per lo meno sentire il suo medico anche se so benissimo che lui è un po' restio alla medicina tradizionale perché è molto proiettato verso la medicina naturale .

Nel frattempo continua a venire periodicamente ogni settimana , fa tutti gli esami e gli riscontrano la sindrome di Hill-Sachs che comporta una lesione della testa dell' omero, in oltre ha una tendinite acuta al sovra spinoso ed una borsite alla spalla , tutto questo molto probabilmente causato da ripetuti movimenti dati dal suo lavoro . Gli consigliano di fare un intervento chirurgico ma lui non se la sente di fare una cosa per lui così invasiva e visto che è molto aperto alla medicina alternativa decide di recarsi da un medico naturopata che gli consiglia di attendere e vedere se sia veramente necessario un intervento chirurgico .

Lui continua a venire a farsi le sedute di cranio sacrale regolarmente ogni settimana e dopo due mesi di sedute il dolore è svanito ma la mobilità non è buona , allora decido di interpellare un'amica e anche mia collega di corso alla scuola del cranio sacrale, per sentire un suo parere , così decidiamo assieme di fargli fare una seduta di fisioterapia alternata a una seduta di cranio sacrale .

Il risultato è stato che dopo circa sei mesi di sedute lui riprende a nuotare e dormire sul fianco come era abituato, ed a oggi a distanza di un anno e mezzo il problema sembra essere risolto .

Durante tutte le sedute gli ho trattato il diaframma respiratorio, lo stretto toracico, c0/c1, scapole e fascialglide con micro e macro movimenti a tutto il braccio e per finire la cuffia dell' omero come fosse un diaframma .

2 A.V. è una signora di 72 anni molto attiva e piena di energia, ancora segue

un'attività in proprio con i figli ma un giorno mi telefona perché è da diversi giorni che fa fatica a respirare e non riesce a mangiare perché ha difficoltà a deglutire e tutto questo l'ha portata a non mangiare più per paura di soffocarsi, e nel frattempo ha perso in una decina di giorni diversi chili. Il giorno stesso viene da me e mi racconta tutto e si nota immediatamente che non ha un respiro regolare e fluido ed è affaticata.

Mi racconta, che il dottore gli ha riscontrato la disfagia che è una alterazione delle normali funzioni di deglutizione e in più una difficoltà a coordinare il respiro con la deglutizione, molto probabilmente dato da una sua condizione d'ansia.

Gli chiedo di stendersi sul lettino ma non riesce neppure a stare distesa perché ha un senso di soffocamento allora decido di mettergli una serie di cuscini per far sì che stia un po' sollevata e mi presto a fare il diaframma respiratorio, sto lì per un quarto d'ora e la signora inizia a fare dei piccoli ruttini, poi passo allo stretto toracico e questi ruttini si intensificano, finisco con un fascialglide dalle caviglie e noto che la signora si rilassa e lentamente si addormenta, finito la seduta mi dice che respira un po' meglio ed è meno tesa.

Le consiglio di venire ogni cinque giorni per un periodo, ma già dopo solo due sedute un bel giorno mi telefona e mi dice che ha molta fame e vorrebbe provare a mangiare, la invito a farlo se lo desidera, ed infatti alla seduta successiva mi racconta di quanto è contenta perché riesce a mangiare tutto ciò che vuole e pian piano sta recuperando peso. Continuo a fare altre sedute per un totale di otto trattamenti e poi sospendo visto che il tutto è tornato alla normalità.

Ma la cosa che mi ha fatto veramente piacere è che a distanza di qualche mese mi richiama chiedendomi di fare una seduta perché secondo lei non ha avuto solo un ottimo risultato per il suo problema ma ha avuto un beneficio generale, lei dice mi sento più serena e rilassata, e così una volta ogni due mesi quando ne sente il bisogno mi viene a trovare.

Durante i primi due trattamenti ho fatto i tre principali diaframmi e fascialglide dalle caviglie poi nelle restanti sei sedute ho trattato sempre il diaframma respiratorio lo stretto toracico ed ho aggiunto scapole, clavicole e ioide.

3 E.B. è un ragazzo di 38 anni e fa l'operaio in una ditta di mobili ma purtroppo la vita lo ha portato ad avere un grosso handicap.

All'età di appena un anno ha avuto una forma di paralisi, nel suo racconto mi parla che si era come incantato, paralizzato, insomma non emetteva più alcun vagito non batteva più gli occhi non rispondeva più agli stimoli, viene portato al pronto soccorso dove un professore ai suoi genitori riferisce che non si devono preoccupare che è una fase transitoria e tornerà tutto apposto da solo. Ma nel giorno successivo un altro dottore decide di intervenire a livello spinale con un iniezione per stimolare il sistema nervoso, e lì accade l'irreparabile.

Rimane paralizzato e negli anni successivi passa da un letto, ad un carrozzina fino a che all'età di tredici anni inizia a mettersi sulle proprie gambe ma solo dopo tantissime terapie di riabilitazione e grazie alla sua forza di volontà, tornando a camminare e a fare una vita quasi normale ma purtroppo certi disagi se li porta ancora a presso, fa fatica a parlare a coordinare le mani per lavori di precisione ed ha difficoltà a correre ecc...

Tutto questo è superabile a suo dire ma la cosa che lo preoccupa di più è il fatto che i suoi nervi diventano sempre meno elastici anno dopo anno e l'unica cosa che lo fa stare un po' bene e l'attività fisica, come la bicicletta e il nuoto.

Un giorno mi telefona e mi fissa una seduta perchè ha sentito dire che il cranio sacrale porta a una sorta di rilassamento a tutto il sistema nervoso e ai muscoli.

Li per li mi chiedevo come avrei potuto aiutarlo e cosa potevo fare per lui visto la gravità del problema. Ma li mi venne in mente la famosa frase, meno fare per più fare e così mi rilassai e gli fissai un appuntamento.

Il primo trattamento furono i tre diaframmi principali, pelvi, respiratorio, toracico e un fascial glide dalle caviglie, alla fine lui si era anche addormentato ma io nel frattempo che stavo concludendo la seduta, continuavo a chiedermi come potevo essere di aiuto, visto i suoi gravi problemi di handicap.

Alla fine della seduta abbiamo un po' condiviso come era stata per lui questa esperienza e mi disse che non si era mai rilassato così profondamente in vita sua, che addirittura aveva preso per un attimo paura perché non riusciva più nemmeno a muoversi da quanto pesante e rilassato era il suo corpo, era la prima volta che provava un rilassamento così profondo soprattutto a livello fisico.

Le sedute proseguirono per un paio di mesi con una cadenza settimanale e io continuai a trattarlo sempre come avevo iniziato la prima volta, perché avevo capito che io non avevo il compito di cambiare la sua condizione ma ero li per far sì che lui trovasse uno spazio tutto suo per rilassarsi e trovare delle risorse che gli portassero un po' di benessere e sicurezza nell'affrontare la sua condizione, e questa comprensione mi ha dato molta serenità per i trattamenti successivi.

Lui viene ancora a farsi delle sedute ogni tanto magari una volta ogni due tre mesi perché a suo dire quando riceve una seduta di cranio sacrale scarica la tensione in eccesso, che ha accumulato nei mesi.

A distanza di una decina di sedute ho iniziato ad inserire oltre ai diaframmi altre tecniche come il c0/c1, compressione e decompressione della mandibola, un po' di ear-pul, e ogni volta che ci incontriamo anche se è passato diverso tempo lui è soddisfatto dei risultati.

Visto che è un amico di vecchia data abbiamo concordato che ogni volta che lui se la sente aggiungiamo una tecnica nuova per vedere se ci sono nuovi riscontri, e ogni volta entrambi notiamo che succede qualcosa di nuovo.

LA MIA ESPERIENZA PIU' TOCCANTE

4 Questo caso è un'esperienza che mi sta particolarmente a cuore , si tratta di una delle neo mamme che ho trattato mentre erano in gravidanza .

N.F. lei è una ragazza di 36 anni che ho conosciuto proprio durante questi anni di scuola e ad oggi è diventata una carissima amica , voglio proprio parlare di questo caso perché ho avuto veramente la fortuna di poter fare concretamente una grande esperienza avendo incontrato una persona che prima di tutto è totalmente aperta a sperimentare e in più ha una visione delle cose molto neutra e molto chiara, e per altro anche lei è un operatore cranio sacrale, così abbiamo potuto scambiarci informazioni utili per entrambi, dalle sue sensazioni alle mie percezioni.

Inizio nel dire che l' ho trattata quando ancora non era in gravidanza per ben un anno e per tanto ho potuto testare e conoscere per bene tutto il suo corpo , dove c'erano delle tensioni, dove avvenivano dei cambiamenti e in più cosa non da poco, anche come dopo diversi trattamenti molte parti del suo corpo iniziavano a rilassarsi , in più abbiamo visto come si stavamo trasformando anche dei schemi molto profondi della sua persona .

Ma vengo al dunque nel momento in cui lei era in gravidanza , all' inizio soprattutto nei primi tre mesi i trattamenti sono stati sporadici per lo più incentrati al diaframma respiratorio per dargli un po' di rilassamento integrando un po' di fascialglide e niente più, dopo il terzo mese ho iniziato a trattare anche altre parti del corpo .

Devo dire che non era iniziata nel migliore dei modi per lei la gravidanza perché si erano manifestate in maniera forte le nausee e più la gravidanza andava avanti e più lei iniziava a soffrire di vere e proprie tensioni a livello della pelvi e di tutta la parte dorsale ; per tanto i trattamenti erano concentrati alla pelvi , a tutta la parte dorsale e al diaframma respiratorio .

La cosa che più mi ha impressionato era che a ogni incontro che facevamo, ed era di quindici venti giorni oppure quando lei aveva veramente un bisogno effettivo il suo corpo cambiava in maniera radicale.

Ricordo bene un giorno che mi chiamò dicendomi che aveva un estremo bisogno di un trattamento perché aveva passato una brutta notte all' ospedale per delle contrazioni molto fastidiose e dolorose , quando andai a casa sua la trovai che faceva veramente fatica a respirare, era molto affaticata lo si vedeva anche dall' espressione del suo viso e in quel periodo era già avanti con la gravidanza.

Iniziai con l' ascolto dell' osso sacro , durante questo ascolto il bambino scalciava in maniera molto energica e lei era un po' dolorante, allora iniziai a trattare il diaframma pelvico e molto lentamente

il bambino inizio a non scalfare più , successivamente gli feci un arm-bridge, la percezione che entrambi avevamo era come che lentamente si creasse dello spazio , forse per quello L., questo è il nome del bambino, si era calmato .

Iniziai a trattare il diaframma respiratorio e nel momento che andai a posizionare la mano così detta monitor rimasi impressionato nel sentire le fasce muscolari dorsali , non avevo mai sentito dei fasci così tesi , mi sembrava di avere tra le mani delle corde di violino, potevo sentire ogni singolo fascio , in quel momento avevo anche la chiara percezione di quanto gli organi interni si stavano comprimendo e compattando uno all' altro per far spazio a L. che stava crescendo .

Per finire la seduta gli feci anche uno stiramento del tubo durale che gli portò un grandissimo rilassamento a tutta la spina dorsale aggravata dal carico che era sottoposta a sostenere.

Però ce una cosa che mi ha toccato molto, ed è la sensazione chiara che come operatore non si sta solo trattando la mamma ma anche il bambino e in quel momento ho veramente sentito la sacralità che ce' all' interno del ventre di una donna , è qualcosa di unico ed è palpabile, si ha la sensazione di qualcosa di limpido e cristallino , ho avuto anche la sensazione di essere avvolto da un manto morbido e fresco addirittura vellutato che in quel momento stava contenendo una sorta di micro mondo tra me, la mamma e il bambino dove tutto accadeva senza una logica razionale ma semplicemente perché così doveva essere e basta .

Questa è stata un' esperienza così illuminante per me che ad oggi non riesco più a trattare nessuna persona e soprattutto le neo mamme senza prima chiedere permesso a tutte quelle forze che ci sono dentro ad ogni singolo individuo .

Per concludere questo racconto, la mamma ha portato alla fine una gravidanza che sembrava ormai compromessa da queste forti contrazioni e che l' avrebbe portata ad anticipare il parto al settimo mese , invece è riuscita a concludere la sua gravidanza con i nove mesi canonici ,facendo venire alla luce un bambino meraviglioso e sempre sorridente.



LA NASCITA DAL MIO PUNTO DI VISTA

Vorrei parlare di questo argomento perché mi sta molto a cuore, per due motivi, primo perché per mia grande fortuna durante questo mio percorso mi sono trovato a trattare diverse mamme in gravidanza e per me è stata un'esperienza meravigliosa anzi direi la più toccante senza togliere nulla a tutte le altre esperienze che comunque mi hanno formato a trecento sessanta gradi ma anche perché avendo avuto io una nascita difficile volevo solo fare una mia considerazione di questo bellissimo evento che tutti abbiamo vissuto ma allo stesso tempo difficile e delicato.

Il mio non vuol essere un trattato tecnico scientifico anche perché non sono sicuramente io la persona più competente per parlare di argomenti come gestazione, sviluppo dell'embrione ecc... Anche se amo approfondire anche questi aspetti della nascita, ma vuol essere solo un racconto delle mie sensazioni e se mi permettete delle mie intuizioni.

Credo che il momento della nascita sia uno degli eventi più forti e importanti per ogni essere.

Quando si parla con una mamma del parto gli si chiede se il parto è stato difficile o facile e sembra che una o l'altra risultanza possa spiegare se è stato un parto di buona o cattiva qualità per lei e per il bambino.

Secondo me dovrebbero essere presi in considerazione due aspetti della nascita uno è l'aspetto di come viene messa a suo agio la mamma che si prepara ad affrontare il parto, e l'altro è di come viene accolto il bambino.

La qualità di benessere di una mamma in quel momento a mio avviso è fondamentale, ecco perché oggi si porta all'attenzione delle madri modi alternativi di partorire, un esempio potrebbe essere il parto in acqua.

E' dimostrato che il parto in acqua permette alla madre più libertà di movimento durante il travaglio permettendole di trovare una migliore posizione per partorire e di conseguenza una minore sofferenza, si pensi solo che la posizione supina va ad aggravare sull'osso sacro e sul bacino impedendo una maggiore mobilità, se si prende anche solo questo aspetto in considerazione e in più che l'uscita dal canale del parto non è una delle cose più semplici per un bambino, probabilmente può diventare alquanto difficile il parto e più stressante, sia per la mamma che per il bambino.

Inoltre ci sono parecchie storie che confermano un beneficio a questo tipo di parto che riguardano i bambini stessi, si racconta che siano più calmi, più attenti e rilassati.

L'altro aspetto molto importante da fare attenzione è la condizione del bambino che cambia radicalmente in base alla situazione che si trova a vivere, credo che ci vorrebbe anche un'attenzione particolare all'ambiente dove viene accolto, immaginiamo solo se aggiungessimo un ambiente caldo con luci soffuse, suoni dolci e gradevoli, il papà che contribuisce a questa intimità dell'ambiente, il tutto sarebbe il massimo dell'accoglienza, probabilmente sarebbe una condizione più bella per poter affacciarsi a questa nuova esperienza che è la vita.

Vorrei sottolineare una frase di un famoso ostetrico e ginecologo francese considerato il precursore del parto dolce il professor Frederick Leboyer, che secondo me porta l'attenzione di quanto sia importante accogliere un bambino che sta nascendo e sicuramente racchiude più di mille parole la sacralità del momento .

**SI IMPARI A RISPETTARE QUESTO SACRO MOMENTO DELLA NASCITA
,DELICATO,FUGGENTE ED INDISTINTO COME L' ALBA .**

**IL BAMBINO E' QUI, ESITANTE,INCERTO,DUBBIOSO SULLA DIREZIONE CHE STA
PER PRENDERE. EGLI SI TROVA FRA DUE MONDI**

Frederick Leboyer



Per tanto tutto questo è solo per dire quanto importante sia portare un'attenzione maggiore a una creatura che sta venendo al mondo e creargli una condizione il meno traumatica possibile .

Penso che troppo spesso accade che in maniera scontata e frettolosa venga accolto un bambino che viene al mondo, senza avere un'attenzione particolare ad un essere che si è sviluppato all'interno del grembo materno per nove mesi e che per lui è l'unico mondo che fino ad ora conosca.

Vorrei solo per un attimo fare un piccolo esperimento io lo chiamerei esperimento sensoriale, per poter immaginare e percepire come per ognuno di noi potrebbe essere il momento che si viene

catapultato in un mondo diverso da quello in cui viviamo, chiudete gli occhi ed immaginate : che ci sia un clima diverso, con un calore diverso, con una ossigenazione diversa e con input diversi che arrivano ,rumori più amplificati, luci più abbaglianti , il frastuono attorno , l'agitazione del momento, le emozioni intense e che magari ti trascinassero lontano dall' unica fonte di sicurezza e sostegno e venissi estratto con una ventosa da quel luogo così confortevole .

Cosa vi sembra? Magari ho un po' esagerato , ma non so' quanto, comunque credo che in ognuno di noi sorgerebbe una domanda : *ma dove sono capitato?* E la mia mamma che mi ha nutrito, riscaldato , cullato, protetto dove e finita ?

Probabilmente non sarebbe l' esperienza più piacevole per iniziare una nuova esistenza.

Sicuramente questo è un passaggio obbligato ma credo che moltissimi bambini lo vivano come un' esperienza non piacevole direi quasi che è il momento più difficile che si trovino ad affrontare nella loro esistenza, la loro prima prova di forza per affrontare il mondo, un' esperienza che li porterà ad avere una particolare condizione di vita.

Molte cose accadono alla nascita, se solo si pensi che il bambino deve passare attraverso il canale del parto per poter uscire alla luce è già questa un' impresa, può essere un' esperienza fortissima, possono accadere tante cose ,esempio che rimanga per troppo allungo, fermo nel canale d' uscita, che nasca podalico, che debba essere estratto di forza con ventosa ecc..

E questo mi fa pensare alle diverse problematiche che ho riscontrato nella mia esperienza come operatore cranio sacrale , tante persone mi raccontano di avere dei malesseri sia fisici che emotivi che non capiscono il perché si sono manifestati e da dove sono partiti.

E dopo diversi accertamenti e diagnosi non sono riusciti ancora a capire da dove arrivano.

Il mio sentire è che alla nascita probabilmente avvengono dei traumi che si ripercuotono sia a livello fisico e forse anche ad altri livelli , pertanto cose che potrebbero passare in secondo piano alla nascita, in età adulta e anche in età giovanile probabilmente vengono a galla, manifestandosi in disagi fisici o altro .

Non voglio addentrarmi troppo in argomenti difficili ma voglio solo portare un esempio molto concreto di trauma da parto per far capire .

Quando un bambino viene estratto con la ventosa o il forcipe viene fatta una trazione forzata e avvolta si possono creare dei micro traumi, che se non si risistemano in maniera naturale probabilmente resteranno lì per anni, portando a far sì che il fisico compensi questo squilibrio ma molto spesso questi squilibri non si sistemano da soli è molto difficile che ciò avvenga e molto probabilmente porteranno a una condizione di disagio in età adulta con dolori e quant' altro.

In certi casi di parto difficile, probabilmente è necessario un intervento tempestivo e avvolta un po' invasivo ma proprio per questo il cranio sacrale può essere una risorsa per portare un riequilibrio immediato, subito dopo il parto, aiutando quelle strutture che sono state compromesse a ritrovare un

equilibrio, in maniera naturale e delicata , intervenendo anche dopo poche ore o dopo pochi giorni dalla nascita .

Questo è una cosa che si può fare in questa fase ma non vorrei tralasciare la parte che sta a monte a tutto questo evento ed è la gravidanza .

Pensiamo solo quale enorme cambiamento sta avvenendo in un corpo di una donna, le strutture si adeguano per far spazio al bambino che si sta sviluppando e sta crescendo , gli organi incominciano ad essere compressi in spazi sempre più stretti e sicuramente soffrono una sorta di stress, il corpo è in continuo assestamento e cambiamento e per ovvi motivi tutto questo anche se in maniera naturale, sicuramente porta a delle tensioni a livello fisico, che avvolte portano ad una difficile e non serena gravidanza.

Anche in questo caso il cranio sacrale può venire in aiuto per portare un po' di beneficio, a tutte quelle strutture che sono messe a dura prova, in un periodo al quanto lungo, come possono essere i nove mesi di gravidanza, facendo sì, che si rilassino e portando una maggiore elasticità a muscoli e tessuti in quelle zone dove tutto è stato messo in una condizione di stress, questo porta anche beneficio immediato al bambino che si trova avvolto da queste strutture, che sarebbero sino costantemente in tensione, è come creare un po' di spazio per prendere una boccata di ossigeno ed arrivare al momento del parto preparati e rilassati, anche se solo fisicamente, ma probabilmente porterà ad avere un parto un po' più facile .

Mi sono permesso di esprimere questo mio pensiero grazie all'esperienza che ho potuto fare avendo a disposizione delle neo mamme da trattare, le quali mi hanno fatto fare una riflessione molto profonda dell' importanza di come si nasce. In più mi è successo di aver trattato una neo mamma un po' speciale, che è mia sorella pertanto un'altra grande esperienza visto che era anche il mio primo nipotino.

Il caso ha voluto che doveva nascere il 29 agosto e invece è nato il 6 settembre esattamente il giorno del mio compleanno, io l' ho visto come un segno di ringraziamento per le attenzioni che gli ho dato in quei nove mesi. Una cosa bellissima che ho notato è che ogni bambino nato da una mamma che ho trattato, ogni volta che lo incontro mi fa un grande sorriso, come a dirmi “ ti riconosco “ , tutto questo è fantastico per me e mi ha dato una voglia di mettermi in gioco e un grande entusiasmo per continuare su questa strada .

Ma una cosa importante che ho imparato è che ogni caso è a se e pertanto non è possibile considerare un caso da trattare uguale a casi simili o già visti , ci deve essere un approccio diverso ogni volta in base alle esigenze del momento , perché siamo individui unici e ognuno di noi ha esigenze e schemi interni molto diversi e personali .

CONCLUSIONI

Spero di essere riuscito a esporre in modo chiaro ciò che volevo trasmettere e quanto per me questo sia stato un percorso molto intenso, che mi ha portato a prendere coscienza della mia vita e apprezzare quante potenzialità ci siano dentro ognuno di noi, che avvolte non riusciamo a vedere perché presi dal caos che ci creiamo più delle volte da soli .

Penso che sia naturale passare tra dolore e sofferenza per diventare consapevoli della propria vita, per poterla gustare e vivere in maniera sana , un esempio chiaro può proprio essere, una mamma che mette al mondo un figlio , sicuramente un passaggio obbligato e doloroso ma che poi porta a gioie immense .

Seguire gli schemi della natura porta sicuramente a risultati precisi e mirati per ogni singolo essere, pertanto il cranio sacrale segue degli schemi molto profondi che ci sono dentro al corpo di ogni persona e non è fatto per intervenire o fare qualcosa ma per portare in maniera delicata e naturale a una auto guarigione che il nostro complesso organismo conosce già , e per fare questo ci vuole un grande impegno da parte dell' operatore e una grande forza interiore che lo porta ad avere una maggiore sensibilità e un' attenzione più precisa rivolta a tutte quelle forze che ci sono in natura .

Quando in voi stessi genererete ciò che avete, esso vi salverà .

Dai Vangeli Gnostici

BIBLIOGRAFIA

LIBRI:

MICHAEL KERN (2006)

CRANIOSACRALE, principi ed esperienze terapeutiche

Edizioni : tecniche nuove , Milano

PETER A.LEVINE (2002)

Traumi e shock emotivi

Edizioni : Macro edizioni , Cesena (FC)

HARRY VAN DER ZEE (2012)

L'omeopatia nella Cura dei Traumi del Parto

Edizioni : Salus



RINGRAZIAMENTI

Voglio ringraziare il Dott. Roberto Rizzardi per la sua professionalità e la passione che ha messo nell' insegnarmi questa meravigliosa disciplina e per la sua spiccata sensibilità nel comprendere le mie difficoltà in questo percorso professionale e nel riuscire ad accompagnarmi a capire me stesso, in maniera molto umile e amichevole .

Ringrazio la Dott.sa Ludovica Bellina che con la sua semplicità e chiarezza ha saputo insegnarmi e farmi appassionare a una materia così complessa come l' anatomia e la biomeccanica, usando dei modi molto semplici ma dettagliati comprensibili a un profano come me dell' argomento.

Ringrazio il Dott. Umberto Bidinotto Satyam che con passione e professionalità mi ha introdotto alla PNL facendomi capire quanto e' importante in questo lavoro saper rapportarsi ed accogliere la persona .

Ringrazio i tutor che mi hanno seguito in questa avventura e in questo percorso professionale in particolare Laura Galletti.

Un grazie a tutti i miei amici che si sono resi disponibili soprattutto nel primo anno dandomi la possibilità di fare molta pratica ed esperienza.

E per finire un grazie a tutti i miei compagni di corso con i quali ho condiviso momenti difficili di frustrazione perché non riuscivo a raggiungere gli obiettivi che mi ero prefisso ma anche nel aver condiviso momenti di gioia dopo aver ottenuto un successo . Da oggi sarete parte della mia crescita individuale e professionale . GRAZIE