



**ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA**

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

TESI FINALE

“L’Altalena”

RESP. DELLA FORMAZIONE

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Valentina Turchet

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2011-2014



“Nell’acqua galleggio come se stessi nel vuoto ...”

INDICE

Riassunto	pag. 3
Introduzione	
Come sono venuta a conoscenza del cranio sacrale	pag. 4
Perché ho deciso di frequentare il corso	pag. 4
La Tecnica	
Cos'è il cranio sacrale	pag. 5
Prima impressione dopo il primo modulo	pag. 5
La pratica	pag. 6
Le mie difficoltà	pag. 7
L'Altalena	pag. 8
Conclusioni	
Cos'è cambiato in me	pag. 10
Ringraziamenti	pag. 12

RIASSUNTO

Il primo approccio a questa tecnica è stato molto strano. Sono un'estetista e sono abituata a fare massaggi estetici, un lavoro soprattutto aiutato dall'applicazione di oli e creme, cosa completamente diversa dall'ascolto cranio sacrale.

Un tocco leggerissimo, come una farfalla che si appoggia delicata sui fiori. Dovevo imparare a trattenermi dal fare e lasciarmi andare, niente altro!

Penso che questo sia stato un lavoro che mi ha portato a guardarmi dentro come non avevo mai fatto prima. Ho dovuto prima di tutto fare i conti con me, con tutti i miei muri di protezione, ho dovuto abbatteerne qualcuno e a qualcun altro smussarne gli angoli.

Questo mi ha aiutata molto a crescere e a migliorarmi.

Sono sicura che questa tecnica mi darà modo di scoprire anche in futuro sempre più cose nuove su di me e sugli altri. Modificarsi è un'occasione di crescita che ho scoperto non essere poi così spaventosa.

INTRODUZIONE

Come sono venuta a conoscenza del cranio sacrale

Il mio avvicinamento alla pratica del cranio sacrale è cominciato tutto da un'operatrice che, venendo nel centro estetico dove lavoro, ha provato a fare pubblicità a questa tecnica e al corso. Come? Dicendo che era un lavoro completo che va a trattare tutto il corpo, le cicatrici e che ha effetti benefici su mal di testa, mal di schiena, cervicalgie, insonnia e su molte altre problematiche. Al momento ho pensato "forse è un po' troppo!"

Successivamente un'altra cliente, che già conosceva questa operatrice, ha avuto un incidente d'auto che le ha provocato delle lesioni ad una mano, costringendola a sottoporsi ad un intervento chirurgico che le ha lasciato un'importante cicatrice.

La ragazza era molto giovane e al solo pensiero che quella cicatrice l'avrebbe dovuta tenere per tutta la vita mi ha fatto venire i brividi.

Un po' scettica e un po' titubante, ha deciso di sottoporsi a delle sedute di cranio sacrale.

Il risultato è stato stupefacente!!! Quella cicatrice grossa, rossastra e rialzata si è piano piano assottigliata e schiarita, diventando molto meno evidente.

Il risultato più importante però è stato nei tessuti della pelle: la cicatrice, che prima non le permetteva di muoversi liberamente, adesso era molto più morbida.

Da quel momento ho capito che forse quella era la strada giusta per me, per intraprendere un cammino che probabilmente avrebbe cambiato qualcosa nella mia vita.

Perché ho deciso di frequentare il corso

La pratica del cranio sacrale iniziava ad incuriosirmi sempre di più. Come potevo io, con le mie mani, con il mio corpo far stare meglio delle persone solo toccandole?

Solo al pensiero ero elettrizzata ed euforica, ma forse non lo ero ancora abbastanza per decidermi ad iniziare questa nuova avventura!

Per fortuna che nel sentire la storia di quella sfortunata ragazza, anche la titolare del centro benessere dove lavoro ha avuto le stesse emozioni che ho avuto io e abbiamo quindi iniziato insieme il primo modulo che, guarda caso, era proprio quello dedicato alle cicatrici.

LA TECNICA

Cos'è il cranio sacrale

Il cranio sacrale è una tecnica difficile da spiegare. È un modo di sentire alla quale non si è abituati. Non è come un massaggio dove si possono pianificare le manovre fin dall'inizio. Il trattamento prende piega man mano che si va avanti, a seconda di quello che si sente. Si deve seguire il sistema, sarà lui a portarti dove c'è bisogno.

Si basa tutto sulla respirazione primaria, cioè sui movimenti di rilascio e assorbimento del liquor cerebro spinale.

Grazie alla sua forza si può indirizzare il fluido guida là dove ci sono delle restrizioni per ottenere una liberazione dove il liquor possa scorrere più liberamente.

Per le persone che si sottopongono per la prima volta ad una seduta, le sensazioni possono essere moltissime perché, anche se il tocco è impercettibile e la mano rimane ferma, a chi è sotto può sembrare che il movimento sia ampio o che la mano si muova moltissimo.

Altre sensazioni possono essere di caldo o freddo. A volte può essere doloroso o al contrario creare uno stato di benessere dove prima c'era dolore. È comunque molto rilassante.

Prima impressione dopo il primo modulo

Il primo approccio all'ascolto è stato molto strano. Sono un'estetista e sono abituata a fare massaggi estetici, un lavoro soprattutto aiutato dall'applicazione di oli e creme, cosa completamente diversa dall'ascolto cranio sacrale.

Un tocco leggerissimo, come una farfalla che si appoggia delicata sui fiori. Dovevo imparare a trattenermi dal fare e lasciarmi andare, niente altro!



Prima seduta, provo a vedere se veramente riesco a sentire qualcosa.

Sono molto titubante. Durante l'ascolto alla testa non sono sicura di aver sentito o se era frutto della mia immaginazione. Passati all'ascolto delle caviglie il movimento invece era molto nitido e ampio. Avevo veramente sentito qualcosa! Ne ero sicura.

Ripenso allora alla testa e capisco che non era uno scherzo della mia immaginazione, allora mi ricordo le lezioni di anatomia in cui mi avevano insegnato che le articolazioni della testa sono fisse e non dovrebbero muoversi, ma io le avevo sentite!

Sono elettrizzata!

La pratica

Nelle sedute di tirocinio non ho trattato delle persone con particolari problematiche, come invece è capitato ad alcuni dei miei compagni di corso, ma le mie soddisfazioni le ho avute lo stesso.

Mi sono trovata ad avere a che fare soprattutto con persone che soffrivano di infiammazione ai cervicali che mi riportavano di volta in volta di aver ottenuto dei benefici. Questo devo dire che è stato ciò che mi ha spinto a continuare. Gli effetti si sentono e quando le persone tornano dicendoti che sono state meglio ti fanno venire la voglia di scoprire sempre di più, di continuare a studiare e di arrivare al modulo successivo del corso per vedere cos'altro si può fare.

Inoltre ho aiutato ad alleviare qualche fastidioso doloretto a qualche amico e familiare.

L'ho usato anche su me stessa in più di qualche occasione ottenendo benefici sia contro il dolore che come rilassante nei casi in cui mi svegliavo di notte e non riuscivo più a riaddormentarmi.

Posso però dire che per il mio lavoro è una marcia in più perché permette alle estetiste di ottenere effetti più evidenti che con il solo uso dei prodotti cosmetici.

Ho riscontrato miglioramenti nei tessuti, la pelle dopo i trattamenti appariva più chiara, luminosa e distesa. In abbinamento ad una maschera per il viso l'effetto viene potenziato con un risultato maggiore.

Per non parlare poi dell'effetto drenante. Nei casi di cellulite la pelle migliora nell'aspetto sia visivo che tattile. Il colorito si uniforma e diminuiscono le macchie rossastre, al tatto la pelle è più morbida e i noduli si sentono di meno. Tutto questo solo con il trattamento delle fasce.

Tutti quanti mi hanno detto quanto questa tecnica sia rilassante e in un caso specifico ha aiutato una persona con i suoi problemi di insonnia.

Le mie difficoltà

Ancora non sapevo però a cosa stavo andando incontro. Sì perché è stato un percorso lungo, con alti e bassi, entusiasmo e frustrazione, risultati e non. Nel bene e nel male però ho voluto continuare perché, dopo i pensieri negativi, dovuti soprattutto alla difficoltà nel reperire persone e nel luogo dove poter effettuare loro il cranio sacrale, ho pensato che era la cosa giusta da fare perché le persone mi raccontavano di aver ottenuto dei risultati positivi per il loro benessere.

Le sensazioni che provo e ciò che sento quando pratico o quando ricevo però non sono facili da spiegare né a me né agli altri. Soprattutto all'inizio mi chiedevo se quello che pensavo di sentire era normale e se veramente stava succedendo quello che sentivo o se era solo una mia sensazione. Non è stato facile eliminare questi dubbi e le aspettative, ma sentendo i miei compagni di corso un po' mi consolavo. Non ero l'unica!

Ho imparato piano piano ad aspettare, ascoltare e sentire cosa succede e dove ti porta il sistema.

Ricevere i trattamenti mi è stato d'aiuto perché mi dava le conferme di quanto sentivo io durante i trattamenti sugli altri.

Ho scoperto che veramente non dovevo fare nulla. Fa tutto da solo come dice Roberto.

Detto così sembra facile, ma nella pratica non lo è!

L'ALTALENA

Prima che sugli altri ho riscontrato degli effetti su me stessa.

E qua sono arrivate le difficoltà.

Penso che il cranio sacrale sia stato un lavoro che mi ha portato a guardarmi dentro come non avevo mai fatto prima. Ho dovuto prima di tutto fare i conti con me, con tutti i miei muri di protezione, ho dovuto abbatteerne qualcuno e a qualcun altro smussarne gli angoli.

Sono sempre stata una persona sensibile che finisce con il mettere gli altri prima di se.

Il risultato era sempre lo stesso. Facevo cose che non mi andava di fare per il semplice motivo che avrebbero reso felice qualcun'altro. E non solo. A causa del mio carattere mi sono sempre presa carico dei problemi degli altri senza mai chiedere aiuto per me.

In tutto questo io dov'ero? Io cosa volevo? Cosa facevo per me?

La mia famiglia, che non è quella del mulino bianco, va avanti con i suoi alti e bassi, come tutte. Ma nella mia testa questo non andava bene, dovevo fare in modo che le cose cambiassero.

Mi sono ritrovata così per anni immischiata in un conflitto familiare dalla quale non se ne veniva fuori. Appena il problema si ripresentava mia mamma veniva da me. Senza rendermene conto avevo fatto fronte comune con lei per “combattere” mio padre. Ma lui non mi aveva fatto niente!

Ho passato anni a non considerarlo e a comportarmi male nei suoi confronti per qualcosa che non mi aveva fatto.

Qui è entrato in gioco il cranio sacrale. Dopo aver cominciato i corsi, ho iniziato a vedere le cose sotto un altro punto di vista.

Ai corsi Roberto ci ha sempre detto che non dovevamo fare niente, era il sistema che, con la nostra presenza, trovava la via giusta per mettere le cose a posto. Perciò noi operatori dobbiamo imparare ad essere neutrali ma con un ascolto presente.

Allora mi sono resa conto di aver trasportato pian piano, senza rendermene conto, questa filosofia anche nella mia vita personale.

Ho iniziato a fare le cose diversamente.

Mi sono ritrovata così come in uno spettacolo teatrale dove sono uno spettatore e posso solo stare a guardare, perché coloro che possono cambiare la storia sono solo quelli che l'hanno scritta. A volte la tentazione di intervenire è forte, ma non è la mia storia!

Ho capito una cosa. Non devo fare niente. Posso solo volergli bene, quel bene che tutti i figli devono avere per i loro genitori. Mi hanno sempre dato tutto, a volte anche troppo.

Sta a loro adesso scrivere il loro finale.

Ho deciso di raccontare la mia storia per la prima volta perchè solo ora, che ho trovato il mio posto nelle pagine di questo libro, riesco a parlarne con una più o meno leggerezza che non ho mai avuto prima.

Non è ancora facile, mi ha condizionato la vita per anni, ma voglio cambiare.

Ho scelto il titolo l'altalena perché è una parola che mi è venuta in mente durante un trattamento. Mi sembrava di essere su un'altalena molto molto lenta.

Quando poi ho deciso come si doveva sviluppare la mia tesina, mi sono venuti in mente vari episodi della mia vita. In uno di questi mio papà mi spingeva sempre più in alto sulla mia altalena verde e rossa ... non mi aveva fatto niente.



CONCLUSIONI

Cos'è cambiato in me

In questo lungo periodo sono molto cambiata grazie anche a tutto ciò che ho imparato e la pratica che ho fatto. Ho imparato ad essere più allegra, a non farmi più carico dei problemi degli altri, perché nel cranio sacrale non devi mettere del tuo ma neanche finire nei meccanismi dell'altro, così mi sento più leggera e sorrido di più. E non è una brutta sensazione. Perciò ho deciso che voglio farmi del bene e non pensare solo alle negatività. Il corso mi ha aiutato facendomi conoscere delle realtà e delle situazioni personali molto particolari e mi ritengo fortunata di quello che sono, di quello che ho e di quello che posso dare agli altri.

Sono sicura che il cranio sacrale mi darà modo di scoprire sempre più cose nuove su di me e sugli altri. Modificarsi è un'occasione di crescita che ho scoperto non essere poi così spaventosa, ecco perché voglio complimentarmi con me stessa per non aver mollato nonostante le difficoltà. Penso di essere migliorata un po'.

Il percorso è appena iniziato, ma ho ancora molto tempo...

“La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati!
La nostra paura più grande è che noi siamo potenti al di là di ogni misura.
È la nostra luce, non il nostro buio ciò che ci spaventa.
Ci domandiamo: ‘Chi sono io per essere brillante, magnifico, pieno di talento, favoloso?’
In realtà, chi sei tu per non esserlo? Tu sei un figlio dell’universo.
Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo.
Non c’è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.
Noi siamo fatti per risplendere come fanno i bambini.
Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell’universo che è in noi.
Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi.
E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, noi, inconsciamente, diamo alle persone il permesso di fare la stessa cosa.
Quando ci liberiamo delle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.”

Nelson Mandela

Per finire devo dire una cosa ai miei genitori.

Vi voglio bene!

RINGRAZIAMENTI

Devo ringraziare prima di tutto Rita che mi ha letteralmente trascinato in questa avventura, Sandra per avermi fatto conoscere Roberto, Roberto perché con la sua passione ti spinge a non mollare, la mia famiglia perché si è sottoposta ai trattamenti anche se scettici della tecnica e i miei compagni di corso che hanno condiviso con me questa esperienza e le loro emozioni. Grazie a tutti.