



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE
“DAL CAOS ALLA QUIETE”

RESP. DELLA FORMAZIONE
Roberto Rizzardi

CANDIDATO
Catia De Conti

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2012-2015

INDICE

Dal caos alla quiete	pag. 2
Riassunto	pag.3
La tecnica del Craniosacrale o Movimento respiratorio Primario	pag. 4
La mia storia	pag. 7
Il mio approccio al Craniosacrale	pag.8
Le mie difficoltá	pag.9
Le mie sessioni piu' significative	pag.11
La mia evoluzione	pag.13
Conclusioni	pag.14
Bibliografia	pag.15
Ringraziamenti	pag.16

DAL CAOS ALLA QUIETE

“ Splendido sarebbe se tutti gli esseri fossero liberi dal dolore, dalla paura e dalle cause della sofferenza.

Splendido sarebbe se tutti gli esseri possedessero la beatitudine e le cause della felicità.

Che tutti possano rimanere in questo stato d’essere.

Che possiamo essere capaci di condurli in questo stato d’essere e di avere la forza e l’ispirazione per farlo.”

Preghiera Tibetana



RIASSUNTO

Dal caos alla quiete e' il titolo che ho voluto dare alla mia tesina perche' e' quello che ho sperimentato in prima persona, sia da ricevente che da praticante.

L'uomo occidentale per molti secoli è stato culturalmente indotto a sentirsi diviso in due: da una parte l'anima, dall'altra il corpo.

L'anima era la parte nobile, dimora del pensiero e del sentimento. Il corpo era invece la parte da nascondere. Non è stato così in Oriente dove filosofie e pratiche antichissime insegnano a ritrovare la pace attraverso la respirazione corporea.

Solo negli ultimi anni anche l'Occidente sta riscoprendo che l'anima e il corpo sono una cosa sola e che quello che registra l'anima si ripercuote sul corpo. In altre parole, in ognuno di noi, nella propria vita si imprimono nel corpo, oltre che nella mente, tutte le emozioni e i pensieri che viviamo in risposta agli stimoli esterni. Gli stimoli lievi lasciano segni passeggeri mentre eventi traumatici lasciano tracce che non si cancellano facilmente. La mente ha la capacità di dimenticare e di portare, anzi seppellire tutto nel nostro inconscio mentre il corpo non dimentica e nel corso della vita, il problema si può ripresentare sotto un'altra forma.

Comunque sia, ci creiamo un'armatura caratteriale per difenderci, e ognuno di noi la modella in funzione alle emozioni trattenute come RABBIA - PAURA - TRISTEZZA- DOLORE. Le emozioni trattenute diventano tensioni che impediscono all'energia di scorrere fluida nel corpo. Questi blocchi, se non vengono capiti e liberati, possono portare il corpo verso la malattia.

“Ogni uomo mente, ma dategli una maschera e sarà sincero.”

Oscar Wilde



COSE' LA TECNICA CRANIO SACRALE O MOVIMENTO RESPIRATORIO PRIMARIO

La disciplina Craniosacrale e' una pratica di medicina complementare che fa parte della tradizione osteopatica. Si avvale di una tecnica che permette attraverso l'ascolto di capire se il sistema fisiologico e' in armonia o se ci sono tensioni. Ha lo scopo di ristabilire l'equilibrio fisiologico per ritrovare o mantenere lo stato di salute attraverso delicate manipolazioni.

Questa disciplina nasce circa 100 anni fa in America grazie al medico osteopata Andrew Still che scopri' che le ossa della scatola cranica non erano fisse ma avevano un loro movimento. Il suo allievo, William G. Sutherland, sostenne questa teoria e scopri' anche l'importanza dei fluidi nel corpo e in particolare del liquido cerebrospinale (liquor). Definì questo movimento fisiologico, dato dalla fluttuazione dei liquidi, come meccanismo respiratorio primario.

Esso e' il sistema all'interno del quale si muovono i fluidi e i tessuti in un modo ritmico e molto sottile. Questo M.R.P. non essendo sotto il controllo dei muscoli o della circolazione sanguigna o polmonare, spesso viene definito "meccanismo involontario".

Il dott. Sutherland lo chiamò 'Primario' perché e' alla base di tutti gli altri e rappresenta la manifestazione della nostra energia vitale. In base alle sue scoperte scientifiche fece anche un'altra ipotesi secondo la quale il M.R.P. e' sostenuto da un'energia vitale che dà forza a tutte le cellule e tessuti. Questa energia vitale lui la chiamò "RESPIRO DELLA VITA" prendendo il nome dal

libro della Genesi sulla bibbia. Questa fluttuazione dei liquidi sul corpo genera dei movimenti ritmici sottili e profondi, chiamate maree, perché simili alle maree del mare.

Le Maree sono tre:

1. Impulso ritmico craniale
2. Marea media
3. Marea lunga

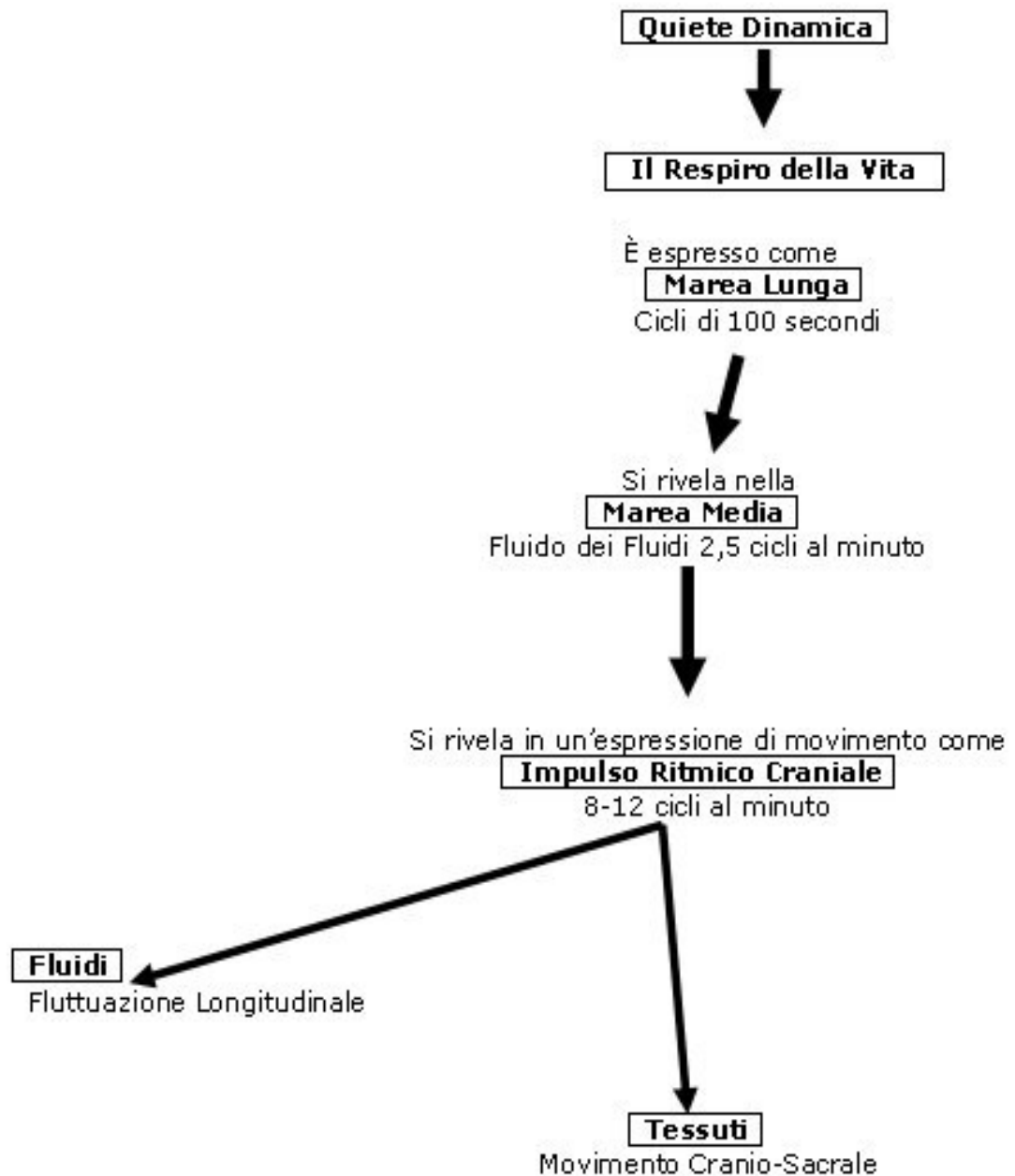
1.L'ICR è la manifestazione più esterna e più superficiale. Questo movimento avviene a una frequenza media compresa fra gli 8-12 cicli al minuto. Quando il liquor fa una fluttuazione longitudinale lungo la linea mediana, solleva il corpo nell'inspirazione con ruotazione esterna e lo abbassa nell'espiazione con ruotazione interna. L'insieme di questi movimenti costituiscono un ciclo .

Può succedere che la frequenza acceleri in caso di malattia, febbre, iperattività e ansia. Può invece rallentare in caso di stanchezza, cefalea e depressione. Diciamo che è il ritmo più instabile della marea ma che permette di capire gli stati di salute e di malattia della persona.

La Marea media ha una frequenza più lenta, di circa 2.5 cicli al minuto. Segue lo stesso schema del I:C:R ma in maniera più ampia e unificata, come se i tessuti e i fluidi respirassero tutti assieme. Quando si manifesta favorisce la salute nei tessuti e fa sì che questi respirino.

La sua frequenza non viene influenzata dalla nostra condizione di salute come per il I.R.C ed è regolare. Quando in un trattamento ci si sintonizza, si ha la sensazione di tranquillità e quiete.

La Marea lunga si trova nella parte più profonda e sostiene la marea media, dandole forza. Questa manifestazione è molto più delicata e il suo ciclo completo è di 100 secondi. Ha un movimento con caratteristiche più energetiche che fluide e viene percepita come una spirale o corrente elettrica orientata lungo la linea mediana. Diciamo che la marea lunga è il motore che dà vitalità al corpo e lo sostiene.



LA MIA STORIA

Ho passato parte della mia vita a costruirmi un' armatura e ci ho messo tutto l'impegno possibile, anima e corpo. Quest'armatura era la mia forza, la mia casa(il mio rifugio?).

Ero talmente brava nell'essere silenziosa e invisibile che avevo quasi dimenticato di respirare.

Per tutta la mia infanzia era stato così; io mostravo agli altri quello che volevano vedere e nello stesso tempo annullavo me stessa. Crescendo le cose peggioravano e affrontare le persone e le situazioni della vita quotidiana diventava sempre più difficile. La mia insicurezza mi faceva sentire inadeguata e mai all'altezza della situazione.

Mi sono iscritta alla scuola di estetica perché mi piaceva massaggiare. Solo in seguito ho capito che attraverso il massaggio potevo contattare le persone in un modo diverso per stabilire un contatto di fiducia.

Col passare degli anni questo non mi bastava più e diventavo sempre più insofferente. Sentivo che era troppo superficiale il lavoro che facevo; avevo bisogno di qualcosa di più; allo stesso tempo iniziavo ad avere disturbi fisici, lievi ma pur sempre fastidiosi.

Finché circa tre anni fa, andando a Medjugorje, una signora mi parlò di varie tecniche che l'avevano aiutata, tra le quali il cranio sacrale.

La cosa mi incuriosì molto e dopo sei mesi una mia cliente mi parlò del cranio sacrale e del beneficio che dava al corpo. Andai alla scuola, mi informai e decisi di iscrivermi. Pensavo di imparare una nuova tecnica per far star bene le persone senza sapere che avrei lavorato prima su me stessa e poi sugli altri. Da qui è iniziato il viaggio che mi ha cambiato la visione delle cose.

“La pace viene da dentro; non cercarla fuori.”

Buddha

IL MIO APPROCCIO AL CRANIO SACRALE.

Come dicevo, mi sono avvicinata al cranio sacrale per caso, anzi mi ha sempre incuriosito questa parola pensando fosse un massaggio manuale.

Ricordo ancora la mia perplessità dopo aver frequentato il modulo base. Tutte le sere ritornavo a casa con la sensazione di non aver capito di cosa si parlasse. Mi dicevano di ascoltare alcuni movimenti del corpo che non c'entravano con la respirazione polmonare e nello stesso tempo di essere più rilassati e neutri possibili; per me non era affatto semplice.

Passati quattro giorni di corso, dovevo decidere se continuare la scuola e io ero profondamente in crisi. Avevo la sensazione di fare un salto nel vuoto, di iniziare una strada che non aveva alcun senso per il mio lavoro.

La mia mente pensava che dovessi sentire un'energia particolare; come potevo stare solo in ascolto con le mie mani, trasmettere e sentire qualcosa? Però dentro la mia testa c'era una vocina che mi parlava, anzi mi urlava di fare quel salto, di non aver paura perché le cose non capitano per caso e tutto ha un senso ...

LE MIE DIFFICOLTA' PRATICHE

Nel corso di questi tre anni la difficoltà è stata notevole; oltre a capire come funzionava il sistema fisiologico del cranio sacrale, dovevo riuscire a liberare la mente dai mille pensieri che la disturbavano. Lavorando con la persona devi essere un canale neutro ancorato nei tuoi fulcri; sei lì per lui/lei.

La seconda difficoltà sono stati i rumori, cioè essere concentrata sulla persona e non ascoltare i rumori che provenivano dall'esterno.

La terza e ultima, far capire alle clienti la differenza tra cranio sacrale e il classico massaggio manuale che si aspettavano. Io stessa all'inizio avevo la sensazione di non fare nulla.

Nei primi due anni di scuola ho fatto diversi trattamenti perché mi proponevo, ero curiosa, volevo capire, volevo dei risultati ... Al terzo anno andai in crisi perché mi ero concentrata sui risultati della persona, sulle aspettative e se non andava bene davo la colpa a fattori esterni come i rumori del negozio senza rendermi conto che il problema partiva da dentro cioè da me. Il concetto è meno fai e più hai....

“Spesso accade che quando pensiamo di condurre esperimenti sugli altri, in realtà stiamo sperimentando noi stessi.”

Oscar Wilde



“La felicità e la pace del cuore nascono dalla coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso, e non dal fare ciò che gli altri dicono

M. Gandhi

Questa frase mi ha fatto riflettere molto; ho sempre fatto ciò che ritenevo giusto e doveroso per gli altri e mai pensando a ciò che era giusto per me.

Iniziare questa scuola mi ha aiutato a cambiare non tanto nell'ambito del lavoro ma nella sfera personale. Mi ha fatto vedere le cose sotto un'altra prospettiva. Mi sono fatta un sacco di domande del tipo , ‘ perché’ pur amando il massaggio sia nel darlo che nel riceverlo non sopporto gli abbracci se non da persone che amo? Perché mi è difficile stare in contatto con la persona durante la seduta..?’ Io che pensavo di saper accogliere mi sono invece accorta di avere troppe paure e questa mia chiusura non mi consentiva di aprirmi per entrare in ascolto.

Tutti questi dubbi sono usciti mentre si studiavano le ossa temporali nel quarto modulo.

Mi rendevo conto del mio disagio interiore e del disagio nello stare con i miei compagni. Eravamo tutti lì per imparare eppure non mi sentivo all'altezza della situazione. Mi stavo mettendo in un angolo, isolandomi dal gruppo.

Il meccanismo è sempre lo stesso cioè quando avverto una situazione di disagio scappo....ma questo non era quello che volevo. Allora ho deciso di farmi trattare da mani esperte e nel frattempo, ho partecipato ai corsi di PNL organizzati dalla scuola che mi hanno aiutato molto. Con il dott. Umberto Bidinotto (Satyan) abbiamo lavorato sulle convinzioni, sugli obiettivi da raggiungere e altro ancora. In quella occasione mi sono offerta per prima per parlare di me davanti al gruppo, cosa che non avrei mai immaginato di fare.

Inoltre, per me era sempre stato difficile riuscire a rilassarmi ma nelle sedute di cranio sacrale ho visto invece che essere trattata alla testa mi rilassava molto. Di conseguenza durante le sessioni ho usato questo metodo, concentrandomi maggiormente sulla testa delle persone, con la convinzione che comunque si sarebbero rilassate solo così, trascurando in parte il corpo.

Ormai ero vicina al traguardo ma mi accorgevo che mancava qualcosa; avevo ancora delle incertezze come se in tutti questi anni non avessi capito veramente cosa fosse il cranio sacrale. Finché in un periodo per me molto doloroso ho visto le cose sotto un'altra luce e ho percepito che il benessere si può sentire nel corpo anche se la mente continua il suo lavoro.

Ho accompagnato mio papà, Graziano, di 74 anni, nelle ultime tre settimane di vita in reparto

rianimazione.

Il mio insegnante mi aveva detto che gli avrebbe fatto bene “stare” con lui. Così ho colto l'occasione di dargli tutto il mio amore e la mia energia da CUORE a CUORE come non sono riuscita mai, stando in ascolto delle fasce del corpo, aiutandolo nel suo rilassamento per alleviare la sua sofferenza fisica. Lui mi sentiva e mi parlava con gli occhi. Poi raccontava a mia mamma che quello che provava lo faceva sentire bene, più tranquillo. Penso sia stata la cosa più significativa per me perché lì ero aperta nel dare senza aver aspettative se non un bisogno enorme di ricevere e di dare tanto amore, ‘ grazie papa’.

LE MIE SESSIONI PIU' SIGNIFICATIVE

La signora Giuliana di anni 70 venne da me perché la figlia, mia cliente, le portò a casa un foglietto illustrativo del C.S. che avevo stampato.

Quando venne, la prima cosa che mi disse fu, ‘ Volevo tornare dallo psichiatra e farmi dare gli psicofarmaci ma quando ho letto il foglietto ho scelto di venire da te’. Io ne fui felice ma allo stesso tempo terrorizzata .

Mi raccontò tutta la sua triste storia del lutto e di una forte malattia. Mi disse che prendeva le pastiglie per dormire e una sola di psicofarmaco.

La prima seduta andò bene, ‘avvertì una forte agitazione quasi ansia e poi alla fine un forte rilassamento’.

Quando tornò mi disse che aveva avuto una forte confusione in testa per tutto il giorno.

Allora decisi di non toccarle più la testa e di lavorare invece il corpo concludendo con l'ascolto dell'occipite. Questo funzionò perché mi accorsi seduta dopo seduta che potevo andare oltre, a piccoli passi e gli effetti si vedevano. Ad oggi posso trattarla tranquillamente su tutto il corpo perché il suo sistema me lo permette.

Posso dire che dopo 20 sedute la signora G. stava decisamente meglio. Fisicamente aveva ritrovato il suo equilibrio e il suo morale era migliorato; era più solare.

HA RITROVATO SE STESSA E LA VOGLIA DI VIVERE.

La seconda persona è Maria di 60 anni, casalinga. Qualche anno fa ha subito un trauma in un incidente stradale in cui hanno riscontrato la frattura trimalleolare della caviglia con postumi notevoli: crampi notturni, instabilità nel camminare, dolori muscolari e ossei.

Su consiglio mio decise di provare con il cranio sacrale. Abbiamo fatto e stiamo tuttora facendo sessioni visto che la situazione e' migliorata molto.

Non ha più crampi notturni; i dolori si sono ridotti; la caviglia è ritornata asciutta e la postura è più sciolta. La parte alta era molto contratta e inclinata a destra e si e' corretta molto.

La cosa bella è che nelle ultime sessioni, la signora è riuscita ad abbandonarsi anche a un sonno profondo.

La cosa che mi fa sorridere e' che Maria tuttora mi dice che e' una tecnica strana ma sta meglio e continua a venire. Con lei abbiamo fatto 15 sedute.

“Sono la signora Maria. Nella mia titubanza ho intrapreso questa esperienza, con continuo stimolo dopo aver notato il cambiamento della mia postura che e molto più naturale. La caviglia e' più asciutta. Inoltre ho acquisito una maggiore conoscenza di me stessa e delle mie capacità motorie che avevo temuto fossero compromesse in seguito al trauma subito.

L'ultima cosa che mi sento di aggiungere e' il grado di rilassamento, sia fisico che mentale, che percepisco ogni volta al termine della seduta.

In breve....grazie di cuore Catia!

Erica 30 anni, aveva una nevralgia nella parte destra del viso (penso fosse una infiammazione al nervo trigemino).

Mentre si curava dal suo medico veniva anche da me

L' ho trattata nel periodo delle ossa temporali e i risultati sono stati buoni.

LA MIA EVOLUZIONE

Sono passati tre anni e se mi viene chiesto se e' cambiato qualcosa, razionalmente rispondo che sono sempre io, con le mie paure e le mie incertezze. Se pero' mi fermo un attimo a riflettere ed entro in quel posto silenzioso dove si trova la nostra coscienza o anima, allora la mia visione cambia. Mi giro verso il passato e vedo tanti progressi; cose che non avrei mai pensato di fare. Ho conosciuto tante persone belle e profonde che mi hanno sostenuto in questo percorso di vita. Ho iniziato un percorso di collaborazione con un centro di meditazione dove ho parlato in pubblico per la presentazione della tecnica. Per me il cranio sacrale e' uno strumento che mi permette di entrare in ascolto con la mia parte piu' intima, come un viaggio interiore alla scoperta di se' stessi. Trattati le persone ma in realta' e' uno scambio che hai con loro perche' i due sistemi comunicano tra loro. Quando passa un po' di tempo sento il bisogno di farmi trattare non tanto a livello fisico ma per entrare nella tranquillita' che io chiamo 'casa'.

Adesso nel trattare le persone riesco a rimanere nei miei fulcri in maniera neutra; mi metto in uno stato di accoglienza e nel farlo sono serena. Ho capito che invece di contrastare la mia mente con tutti i pensieri, la coinvolgo nell'attenzione di quello che succede sotto le mie mani.

Accetto anche i miei limiti perche' ogni giorno e' diverso e non sempre dipende da me se la seduta non va come vorrei.

Ho notato che non aspetto piu' gratificazioni o approvazioni, perche' la mia insicurezza e' stata in parte colmata dall'esperienza che ho avuto con mio padre, 'grazie papa'.



CONCLUSIONI

Non e' stato facile per me mettere su carta la mia esperienza e fare questo percorso formativo, ma tutto serve per farci crescere e maturare.

Diventare operatore cranio sacrale e' stato un mio obiettivo ma adesso che ci sono arrivata mi rendo conto che il bello deve ancora venire. Sento di dover imparare ancora molto da questa disciplina e spero di aver sempre più entusiasmo e curiosità. Trovo che il cranio sacrale sia una risorsa molto importante per il corpo e mi dispiace quando incontro persone che non lo capiscano. Amo questa tecnica e vorrei tanto diventasse parte integrante del mio lavoro. Come ci spiegava il nostro insegnante, il craniosacrale è al centro di tre mondi: MENTE-CORPO-ANIMA. Per mezzo del tocco possono risvegliarsi blocchi emozionali che sono motivo di sofferenza e che poi si ripercuotono sul piano fisico. La tecnica puo' essere un valido supporto per le persone che abbiano subito traumi emozionali o fisici.

'Le tue mani saranno gli occhi, le orecchie e lo strumento del tuo cuore; non il tuo cuore confuso ed emotivo, ma il cuore del tuo cuore, il tuo Nucleo di Tranquillita', il tuo Cuore che sa tutto e che comprende tutto. Trova un punto neutro, un luogo dentro di te dove vi sia equilibrio, tranquillita', accoglienza.'

Michael Kern



BIBLIOGRAFIA

‘Craniosacrale’ di *Michael Kern*- Tecniche Nuove Edizioni-2006

Anatomia del Gray .Zanichelli Edizioni

Upledger j.Terapia Craniosacrale.Oltre la dura madre.Red Edizioni,Milano

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio il mio insegnante Roberto Rizzardi, la dottoressa Ludovica per il mondo chiaro ed efficace nel quale ci ha spiegato l'anatomia.

Ringrazio la nostra tutor Laura Galletti per la sua pazienza e il suo aiuto e infine i miei compagni di corso.