



ISTITUTO  
CRANIOSACRALE  
LA MAREA

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

**TESI FINALE**  
***“LA DANZA DEI FOGLI  
DI SUGHERO”***

---

**RESP. DELLA FORMAZIONE**  
*Roberto Rizzardi*

**CANDIDATO**  
*Chiara Rizzardi*

---

**TRIENNIO DI FORMAZIONE**  
*2012-2015*

---

# INDICE

INDICE.....	1
ABSTRACT.....	2
PERCHE'DANZARE CON IL CRANIOSACRALE?.....	4
LA MIA STORIA... A PASSI DI DANZA.....	5
LA VITA SI ESPRIME COME MOVIMENTO.....	7
□ DALLA DANZA DI CORTEGGIAMENTO ALLA QUIETE DINAMICA.....	7
□ IL MOVIMENTO RESPIRATORIO PRIMARIO.....	9
L'ELEGANZA E LA RAFFINATEZZA.....	11
L'ASCOLTO DELLA MUSICA.....	12
UN INCHINO FINALE A.....	13
BIBLIOGRAFIA.....	14

## ABSTRACT

E' un elaborato di pensieri ed emozioni, è un elaborato che mette in relazione la bellezza della danza, l'armonia dei movimenti e la disciplina craniosacrale.

Dopo tre anni mi faccio accompagnare sempre di più dal movimento del corpo, dal ritmo delle maree, nel dialogo con l'altro in una danza senza parole.

...tutto ciò che siamo è così delicato e forte da essere come una danza tra corpo e anima.

*“Il movimento è ciò che siamo, non  
qualcosa che facciamo”*

*Emile Conrad*

# PERCHE' DANZARE CON IL CRANIOSACRALE?

*Danza “indica l’insieme ritmico di movimenti del corpo eseguiti secondo uno schema individuale...”<sup>1</sup>*

Qualcuno può pensare la strana ragione per cui si parla di danza nel contesto craniosacrale. Le ragioni sono piuttosto semplici e forse anche infantili, ma fare questo elaborato mi ha reso entusiasta perché ho avuto la possibilità di racchiudere in poche pagine le mie due passioni e metterle così in relazione. E' anche un modo per esprimere ciò che sono, almeno in una piccola parte, che a molti è sconosciuta. Sono fortemente ermetica come persona, tengo ben stretti i miei pensieri e sensazioni quindi è anche un tentativo di metterli nero su bianco ed esprimerli.

Non sono ovviamente una ballerina sono solo appassionata al mondo del ballo, il fascino di come il corpo si muove a ritmo di musica, le emozioni che si esprimono attraverso movimenti ben precisi ma anche spontanei. Da dieci anni ballo a livello amatoriale e nel tempo ho capito come l'armonia che s'innescava tra mente-corpo-anima faccia stare semplicemente bene le persone.

Mentre m'innamoravo sempre di più del “mio” ballo è arrivato anche il corso di craniosacrale che mi ha fatto vedere come è insito nell'essere umano il movimento spontaneo e delicato.

In questa tesina proverò ad approfondire proprio l'armonia dei movimenti del corpo.

Molte volte durante la pratica il nostro prof. Roberto usava spesso i termini “è come una danza” oppure “pensate che le vostre mani siano dei fogli di sughero che danzano sull'acqua”, ecco anche spiegato il titolo di questa tesina.

---

<sup>1</sup> C. Pennacini, E. Casini Ropa, *Universo del corpo* (1999)

# LA MIA STORIA...A PASSI DI DANZA

*La vita è movimento, è respiro, è ritmo.*

*J.v.d.Wal<sup>2</sup>*

Ecco, già passati tre anni?

Non è possibile, mi sembra giusto lo scorso mese e mi trovavo in mezzo a perfetti sconosciuti di età diverse, professioni e vite diverse.

Ero seduta su una di quelle sedie colorate con i buchi a livello dello schienale, mi stavo presentando e nel frattempo mi chiedevo “ma che cavolo ci faccio io qui?”. E quante altre volte poi me lo sono chiesto.

Devo dire che il dover fare questa tesi, in quanto obbligo finale, mi sta facendo rivivere alcune fasi della mia vita portando a fare un po’ di chiarezza nel mare di confusione del mio cervello.

Ero proprio piccola ma già avevo le idee molto chiare, sarei diventata infermiera. Sapevo che era la mia strada, lo desideravo e lo volevo. Era un qualcosa di certo per me, devo dire che è stata l’unica certezza così preponderante avuta da sempre.

Non avevo ancora compiuto i dieci anni quando tutti mi chiedevano il motivo per il quale volevo intraprendere questa professione. Ho sempre odiato le domande che riguardano me, le ho sempre evitate rispondendo a monosillabi. Un giorno ero nel giardino dei nonni sotto il bellissimo pino che tutt’ora vive e mia zia Sandra (infermiera) mi chiese “ma dimmi la verità, perché vuoi fare l’infermiera?”. Ero ormai presa da sconforto sembrava quasi che questa professione fosse cosa da folli (e infatti lo è) per cui arrabbiata le risposi che volevo aiutare gli altri e la mia famiglia se stava male. Parole di una bambina.

Alle superiori avevo scelto un percorso che mi avrebbe portato a fare esperienze nell’ambito sociale e sanitario. Ovviamente durante l’adolescenza i dubbi sono pane quotidiano e presa dalle incertezze relative alla mia professione futura ebbi la malsana idea di chiedere a mio zio Roberto (infermiere) “come sarà questo lavoro?”. Non potevo sperare in una risposta da romanzo rosa, e quello che mi disse in quella circostanza fu. “Pulirai m..., ma sarai felice di pulire m...”. Ma che bellezza, tutto il mio entusiasmo si era come dissolto, possibile che ci sia solo questo nella professione dell’infermiere?

Qualche anno dopo sono riuscita ad arrivare al traguardo che da sempre avevo in mente, ora lavoro presso una struttura per anziani dove quotidianamente mi trovo a contatto con anziani lucidi ed

---

<sup>2</sup> “La parola all’embrione” Jaap van der Wal – Silea, 13-16 Novembre 2014

esigenti, persone con demenza, persone che urlano tutto il giorno, e persone, anche giovani, in stato vegetativo.

Da quando ho iniziato a lavorare non sono mai stata pienamente soddisfatta, ho sempre voluto fare qualcosa di più, o meglio di diverso. Ho sempre avuto la necessità di ricercare altro in questa professione. Inizialmente pensavo fosse perché avevo bisogno di specializzarmi in un settore più tecnico, con il tempo ho capito che non m'interessava più di tanto.

Amo il mio lavoro, amo il fatto di ESSERE infermiera. Ecco su cosa voglio fare la differenza. Ricercare un modo per poter ESSERE e aiutare con più coscienza, dando all'altro un valore aggiunto, senza considerarlo come un corpo malato.

In un periodo in cui l'insoddisfazione del mio lavoro è diventata sempre più predominante ho deciso, da un giorno all'altro, di provare qualcosa di diverso sempre inerente alla mia professione. Sono sempre stata stuzzicata dall'infermiere nell'ambito delle cure complementari; riuscire a coniugare la medicina tradizionale con tecniche bionaturali. Nel novembre 2012 inizia così questa nuova avventura nel mondo del craniosacrale.

E' stato un percorso affascinante e complicato (come del resto lo è stato diventare infermiera e imparare a ballare); inizia con la paura di non farcela, il senso di inadeguatezza di me stessa nell'ambito, successivamente subentra la passione con la voglia di andare più in là, l'impazienza di aspettare i risultati, l'emozione di vedere i miglioramenti per poi sentirsi parte del percorso. La soddisfazione a prescindere da tutto.

E se proprio vogliamo parlare di ballo...questo percorso lo collego ad un ballo di pizzica. Inizia un po' incerto, il corpo si muove ma deve ancora capire la direzione. E poi, l'esplosione viscerale tra musica e l'espressione del corpo. Il tutto viaggia istintivamente, non serve capire più di tanto, basta fidarsi, ci si lascia trasportare dalla passione e dal fuoco che arriva da dentro, è gioia.

# LA VITA SI ESPRIME COME MOVIMENTO

*“Il corpo da solo è un guscio vuoto, un tappo di sughero in mezzo alle acque, quando si unisce allo Spirito diventa un’avventura, un viaggio, la conoscenza verso la felicità.”*

*E. Bach*

## ▪ DALLA DANZA DI CORTEGGIAMENTO ALLA QUIETE DINAMICA

In quest’ultimo anno, oltre a proseguire la formazione base, ho avuto anche la possibilità di seguire il corso di biodinamica craniosacrale e di partecipare a quattro giornate di formazione con l’embriologo Jaap van der Wal. Egli afferma che nel momento del concepimento lo Spirito bacia la materia. Già ero cosciente del fatto che l’avvenimento di una nuova vita è un miracolo e merita profondo rispetto, ma queste esperienze mi hanno fatto vedere con occhi diversi ciò che avviene in profondità. La grande forza e la grande energia che si innesca in quell’attimo mi commuove nell’animo.

### COME TUTTO INIZIA...

Non voglio descrivere tecnicamente cosa avviene, non sono brava a fare trattati o riassunti di medicina. Di seguito voglio solo descrivere alcuni punti su cui fermarsi per rimanerne conquistati.

Per la maggior parte della gente la creazione di una nuova vita avviene unicamente perché due cellule si uniscono per puro caso portando alla generazione di un essere umano.

Per me non è mai stato solo questo. Non lo ritenevo giusto, mi sembrava e mi sembra quasi di mortificare IL momento; la vita è molto di più, è più forte e delicata e merita una totale e profonda considerazione.

La biodinamica, ma soprattutto il seminario “La parola all’embrione” mi hanno aperto un mondo per me ancora ignoto.

J.v.d.W. descrive questo momento come un vero e proprio corteggiamento.

Quando gli spermatozoi raggiungono l’ovulo, si scambiano quasi una danza di incontro cellulare, formando il così detto complesso di attrazione pre-concepimento<sup>3</sup>. Vi è una specie di movimento sferico delle cellule sperma rispetto alla cellula uovo. Una danza di corteggiamento!

---

<sup>3</sup> *Il concepimento umano: come superare la riproduzione? Un approccio fenomenologico alla fecondazione umana*, Jaap van der Wal, 2002



Quando lo spermatozoo si trova nelle immediate vicinanze della cellula uovo si innescano delle reazioni chimiche in quest'ultima e nella sua copertura (la cosiddetta zona pellucida), facilitando così l'eventuale fusione tra le due cellule.

Successivamente, nel punto in cui lo spermatozoo si fonde con la cellula uovo, si crea una sorta di onda elettrica e da lì si espande a tutta la superficie cellulare. Ed ecco che per 1-2 ore non succede nulla, c'è un momento di quiete, di immobilità<sup>4</sup>.

Banalmente dico, meraviglioso!

Faccio fatica a trovare le parole giuste per esprimere l'emozione che provo quando penso a tutto questo. E' armonia, è grazia, è saggezza, è forza, è verità, è pace.

Successivamente al concepimento, e per le prime settimane, seguono una serie di divisioni cellulari; si sono evidenziate cinque categorie di movimenti embrionali che avvengono durante le prime otto settimane<sup>5</sup>.

Tutto poi si organizza attorno ad una linea mediana: tra la II e la III settimana di vita embrionale si stabilisce fisiologicamente la notocorda detta anche linea mediana primaria, asse organizzativo dell'embrione. Poi il tubo neurale si forma giusto dietro la notocorda e viene anche definito la linea mediana dei fluidi, in relazione al movimento del liquido cerebrospinale. Adagiato in cima alla linea mediana alla fine della III settimana si trova lo spazio del cuore<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> Embriologia, slide corso biodinamica craniosacrale

<sup>5</sup> Michael Shea, Categorie di movimenti embrionali, 2012

<sup>6</sup> Embriologia, slide corso biodinamica craniosacrale

## ▪ IL MOVIMENTO RESPIRATORIO PRIMARIO

*La mobilità involontaria ritmica dei tessuti e dei fluidi e le varie maree sono tutte completamente integrate l'una nell'altra e nel corpo come un'unità.*

*Rollin Becker*

Di quest'arte sono molte le cose che possono affascinare. Più che ciò che si prova, sia trattante che trattato, a me affascina il puro movimento, forse perché da qui poi partono le emozioni.

Sin dal primo modulo mi ha colpito il concetto che il corpo ha in sé un ritmo tutto naturale ed intrinseco che va al di là della volontà. Ne ero stregata anche perché mi riportava a quella mia passione che è la danza. Il corpo si muove, ha bisogno di muoversi, è movimento, bellissimo!

Da infermiera formata dalla medicina tradizionale facevo molta fatica a comprenderne la realtà e l'esistenza; mi ci sono voluti tutti e quattro i giorni per capire l'approccio mentale e l'attitudine.

Questo meccanismo (o movimento) respiratorio primario è il sistema di movimento interdipendente di tessuti e fluidi. Lo si può percepire ovunque nel nostro corpo. E' un movimento che ha ritmi molto sottili ed involontari, è il movimento che è alla base di tutti gli altri.

Rileggendo in lungo ed in largo il libro di M. Kern ho ritrovato dei passaggi che mi hanno aiutata a capire meglio il senso del craniosacrale.

Sutherland giunse alla conclusione che questo movimento è prodotto da una forza vitale intrinseca al corpo, che egli chiamò il Respiro della Vita...Si accorse del ruolo importante che ha il liquido cerebrospinale nell'esprimere la potenza del Respiro della Vita e nel distribuirla...essa produce un movimento simile alle maree, che è descritto come la sua fluttuazione longitudinale...questi movimenti simili alle maree danno origine a movimenti involontari dei tessuti e dei fluidi...finché è espresso significa che c'è salute...perciò questi movimenti ritmici sono, in primo luogo, un'espressione di salute. Ciò fornisce due principi fondamentali della terapia craniosacrale:

1. Il movimento è l'espressione della vita stessa
2. C'è un evidente rapporto fra movimento e salute

Fine principale della terapia craniosacrale è favorire queste espressioni ritmiche di salute<sup>7</sup>.

Come infermiera per me questi concetti diventano come una ventata d'aria fresca. Riuscire a favorire l'espressione di salute! Non concentrarsi sulla patologia, su un organo ma dare spazio alla persona e alle sue potenzialità.

---

<sup>7</sup> Craniosacrale – Principi ed esperienze terapeutiche, M. Kern, tecniche nuove (2006)

## ▪ MOVIMENTO DELLA FASCIA

*“La vita accade nel mezzo e nel mezzo comincia una danza.”*

*J.v.d.Wal<sup>8</sup>*

Durante il modulo di specializzazione sul connettivo e la fascia ho avuto la mia prima esperienza, da ricevente, con i movimenti sottili. Fino a quel momento non mi era ancora ben chiaro cosa dovessi percepire sia da ricevente che da operatore.

Eravamo nel pieno di un esercizio e la mia compagna aveva le sue mani sul mio ginocchio dx. Inizialmente pensavo che stesse cercando di posizionarsi meglio, poi mi resi conto che stava succedendo “altro”. Non capivo, ne ero quasi infastidita, volevo dirle di stare ferma con le mani perché la prova non prevedeva di spostarsi. Alla fine ho lasciato fare, iniziavo a capire che tutti i movimenti che avvertivo diventavano sempre più armonici; avevo la sensazione che il mio ginocchio, quindi tutta la gamba, stesse fluttuando nell’acqua. La pratica è durata all’incirca un quarto d’ora, ma è stato proprio in quel quarto d’ora che mi sono detta: “voglio arrivare a questo, voglio far sentire le persone proprio così!”. Con il tempo e la pratica, e con non poche difficoltà (tutt’ora presenti anche se con schemi diversi da allora) ho iniziato a dialogare con la fascia. Per me questo era già un miracolo!

Per parlare della fascia e capirne l’importanza mi rifaccio sempre a questo anatomista ed embriologo un po’ insolito e fuori dal comune, Jaap van der Wal.

Durante lo sviluppo dell’embrione, vi sono varie differenziazioni cellulari. V.d.Wal fa capire come da una cellula si passa a due cellule (due polarità), nel mezzo di queste si crea una terza dimensione (meso), la fascia. E’ qui che si aggira lo Spirito, è qui dove noi viviamo, è qui che c’è la vita.

Il meso, questa terza dimensione delle prime divisioni cellulari, presenta cellule che non si allineano in modo netto e preciso, ma si trovano nello spazio. Queste formano una rete di connessione tra di loro e si formano spazi intercellulari.

La fascia diventa così l’organo che è presente ovunque nel nostro corpo e rappresenta gran parte dei nostri tessuti. E’ organo che connette, che protegge, che trasmette, che comunica.

---

<sup>8</sup> *“La parola all’embrione”* Jaap van der Wal – Silea, 13-16 Novembre 2014

## L'ELEGANZA E LA RAFFINATEZZA

*Un contatto leggero “invita l'anima a risalire alla superficie per incontrare le dita che toccano”  
Milne, The Heart of Listening<sup>9</sup>*

Mi porto verso la conclusione di questa risma di pensieri con questo titolo perché non voglio tralasciare l'importanza del Tocco.

Nel suo libro M. Kern lo paragona al tocco di una farfalla che si posa su una foglia. Avete mai visto con quanta grazia riesce a farlo? È una cosa naturale per questo insetto posarsi in modo tanto delicato ed è così che voglio continuare a pensare al mio tocco sulla persona che mi sta davanti: leggero ed elegante.

Il mio lavoro così frenetico, ed a volte cruento, mi porta molto spesso a non ascoltare le persone ma soprattutto me stessa. Sono sempre in movimento, corro da una parte perché una signora è caduta, vado in un'altra stanza perché risulta necessario aspirare qualcuno, chi ti chiama e urla per altri motivi e così via fino alla fine del turno. A volte mi rendo conto che faccio una serie di operazioni come un automa ed è come se indossassi un vestito che mi sta stretto.

Da quando ho intrapreso il percorso di craniosacrale, fin da subito, specie durante il mio lavoro quotidiano, il mio modo di toccare è cambiato radicalmente.

Mi sono resa conto che ho sempre cercato di eseguire tutte le manovre nel modo più asettico allo scopo di creare meno dolore possibile. Posizionavo aghi cannula, eseguivo punture e prelievi, il tutto con molta neutralità, ma stavo nascondendo il fatto che non ero per niente consapevole di me stessa rispetto alla persona che in quel momento aveva bisogno dei miei interventi. Oggi mi riesce difficile perfino eseguire un clisma evacuativo senza sentirmi più presente nella manovra.

Ritengo di avere più coscienza, sembra strano e da pazzi ma quando lavoro vedo la persona malata in modo diverso. Riesco a capire quando è tempo di agire e quando è tempo di lasciare andare anche quando non sembra tutto perduto. Riconosco con più semplicità l'onda della vita che se ne va ancora prima che ce ne siano i segnali, accetto e rispetto.

Il lavoro dell'operatore craniosacrale, quest'arte raffinata del “fare non facendo”, mi ha aiutata a rilassarmi. Essere lì con una persona che in qualche modo ha bisogno del mio aiuto, ed io che nella mia neutralità e tranquillità riesco a portare qualcosa di buono, riesco ad Esserci, sono più consapevole.

---

<sup>9</sup> Craniosacrale – Principi ed esperienze terapeutiche, M. Kern, tecniche nuove (2006)

# L'ASCOLTO DELLA MUSICA

ZERBINO

*“Il tappetino musicale è un elemento importantissimo della mia sessione. Alcuni colleghi (se posso già osare chiamarli così) lavorano senza musica. Non so come possano. La musica è un meraviglioso mezzo di trasporto per il trattante, ma soprattutto per il trattato. Una musica adatta porta in luogo molto vicino a quella profondità che permette la connessione e la sintonizzazione.*

*Facilita il rilassamento, l'abbandono e perfino la fiducia della persona sul lettino e aiuta me a seguire il flusso degli eventi di quell'organismo senza sentire il fruscio dei pensieri.”*

*Grazia Sferrazza, DALLA A ALLA ZETA, LA MIA RELAZIONE CON LA TECNICA CRANIOSACRALE. (2008)*

Ho scelto come introduzione di quest'ultimo capitolo la citazione di una tesi. Leggendola era come se leggesti un mio pensiero.

Durante i momenti in cui faccio sedute ho notato un cambiamento nel modo di rilassarsi della persona che viene trattata.

Un paio di casi ne sono stati l'esempio. Sono due persone molto dinamiche nella vita, nonostante le differenze di carattere, entrambe fanno fatica a lasciar andare i pensieri e sono sempre molto rigide con il corpo durante i trattamenti. In entrambi i casi in una sessione ho preso la decisione di cambiare tipologia di musica; il rilassamento è avvenuto quasi subito, al termine del trattamento tutte e due mi hanno riferito di non essersi accorte di ciò che stava accadendo, cosa che invece avveniva nelle altre sedute. Una delle due persone mi ha perfino comunicato che pensava fossero passati solamente dieci minuti, mentre ne erano passati 45!

Per me è lo stesso. Quando vengo trattata riesco a lasciarmi andare al movimento e all'armonia del suono, come se fossi io quel foglio di sughero che viene cullato dall'acqua.

Durante la seduta per me risulta indispensabile una musica dolce e melodiosa, fa parte di me. Per gran parte della mia giornata ascolto musica, e se non l'ascolto con le orecchie ce l'ho perennemente in testa. Mi aiuta a restare calma e ferma sui miei fulcri, mi aiuta ad ascoltare la persona. A volte mi sembra quasi di poter danzare con i suoi fluidi.

## UN INCHINO FINALE A...

Solitamente in una tesi i ringraziamenti sono doverosi con conseguente “bella figura”.

E' altresì vero che dire grazie a volte scalda l'anima, sia per chi lo dice, sia per chi lo riceve.

Con un inchino e la mano sul cuore, come alla fine di un ballo, ovviamente dico grazie a quello strambo dello zio maestro; mi sta portando per vie a me ignote. Non sono spaventata, sono tanto incuriosita, e il pensiero di non riuscire ad essere all'altezza è sempre lì che mi fa compagnia. Grazie perché mi è stata data una possibilità di vedere “altro”, di vedere che l'infermiere può ESSERE veramente infermiere. Grazie perché mi sta dando strumenti a me fondamentali per poter apprendere che una persona ha in sé un mondo invisibile agli occhi.

Ludovica ha avuto la grande eleganza nel narrare semplicemente l'anatomia; apprezzata da tutti per questa sua caratteristica. Le dico grazie perché mi ha fatto riscoprire questo lato, che ho sempre amato, ma che avevo miseramente abbandonato dopo l'università.

Quanta pazienza ho visto in Laura! Non credo sia facile riuscire a stare dietro alla scuola, a fare la tutor, a fare le sedute, a dare consigli a tutte queste persone che stanno cercando “di carpirsi di più”. Ho apprezzato la sua presenza discreta e la sua grande capacità di dedicarsi con amore ad ognuno di noi.

A tutti i compagni di viaggio che ho avuto il piacere d'incontrare, quelli che sono rimasti sempre e quelli che si sono fermati. A tutti potrei dire un grazie preciso, da ognuno ho imparato e ho portato a casa una lezione preziosa.

Dico grazie anche a me, nonostante i miei mille difetti e la mia pigrizia (intesa come “tanto non ce la farò”), sono riuscita a portare a termine anche quest'avventura. Che ovviamente termine non ha.

E ora...si balla!!!

## BIBLIOGRAFIA

- *“La parola all’embrione”* Jaap van der Wal – Silea, 13-16 Novembre 2014
- *Craniosacrale – Principi ed esperienze terapeutiche*, M. Kern, tecniche nuove (2006)
- *Il concepimento umano: come superare la riproduzione? Un approccio fenomenologico alla fecondazione umana*, Jaap van der Wal, 2002
- *Embriologia*, slide corso biodinamica craniosacrale
- Michael Shea, *Categorie di movimenti embrionali*, 2012
- *Embriologia*, slide corso biodinamica craniosacrale