



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

***“CRANIOSACRALE E IL MIO
CAMBIAMENTO NELL’APPROCCIO
RIABILITATIVO”***

***“UN VIAGGIO ALLA RISCOPERTA
DELLE MIE ORIGINI”***

RESP. DELLA FORMAZIONE
Roberto Rizzardi

CANDIDATO
Mara Traunero

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2012-2015

Ai miei meravigliosi bambini Martino, Francesco e ora anche Nilde

INDICE

- Riassuntopag. 3
- Introduzione.....pag. 4
- Craniosacrale e Riabilitazione: la mia esperienza.....pag. 5
- Corpo, mente, spirito..... pag. 13
- La consapevolezza di una nuova risorsa: la preghiera.....pag. 18
- Conclusionipag. 23
- Ringraziamenti.....pag. 25
- Bibliografia.....pag. 26

RIASSUNTO

“Ci vuole coraggio per guardare profondamente dentro di sé, ma d’altro canto finché non ci saremo riusciti non potremo sperimentare una vera pace, né un’autentica libertà”. (Deepak Chopra)

La vita è un viaggio. La bellezza di questo viaggio sta nella consapevolezza di viverlo, di “esserci”. Il craniosacrale mi ha dato questa grande opportunità: di vivere un viaggio per certi tratti complicato ma meraviglioso, difficile ed entusiasmante nello stesso tempo.

Mi ha messo in contatto con quelle che sono le mie origini, con quello che c’è di più profondo e che ci rende unici e insostituibili. È quella luce che vive dentro di noi, è quell’IO che ci contraddistingue dagli altri, quella sorgente di vita che ci fa stare in pace, in armonia, che ci fa respirare l’aria di freschezza e di amore.

Ho imparato a conoscermi, ad amarmi, a rinnovarmi nel corpo e nello spirito. Ho percepito la forza e la purezza di un Amore grande, quello dell’accoglienza e dell’accettazione, libero da giudizi e pregiudizi.

Ho scoperto di avere la possibilità di “guardare” i miei pazienti con occhi diversi e di avere un approccio alla patologia più globale.

È stata una “rinascita” personale e professionale.

INTRODUZIONE

“La felicità non sta in ciò che facciamoe’ la gratitudine e l’amore con cui lo facciamo”

A Mara,

ogni volta che devo venire da te, è sempre una gioia...Sai, all’inizio ero scettica su questo nuovo approccio, anche perché non ne avevo mai sentito parlare, e nella mia testa ripetevo che non avrebbe funzionato. Invece mi sbagliavo completamente! Già dalle prime sedute, dentro di me, ha iniziato a muoversi qualcosa; sono sensazioni che si provano solo in questi momenti di craniosacrale. E’ così bello venire da te e poi uscire con il sorriso, rilassata, RINATA! Mi piace un sacco raccontare a mamma e papà, quello che provo ogni volta e ciò che sento dentro. Secondo me, la craniosacrale, non è solo fare sedute, ma è anche creare un rapporto di fiducia con chi te le fa. La fiducia, è un elemento fondamentale anche perché ti aiuta a credere nei benefici di terapie alternative. Ho fiducia nella craniosacrale perché penso e spero che mi sarà d’aiuto, sempre, con l’emicrania e che prima o poi smetterò con i farmaci. Ho fiducia in TE, che metti anima e cuore nel tuo lavoro, soprattutto nella cranio, e nulla ti ferma, nemmeno il pancione; potresti riposare e invece trovi sempre un attimo per qualche seduta di c.s. Ti ammira Mara, perché credi in ciò che fai e nei suoi benefici; mi hai coinvolta e mi hai aperto le braccia e fai sempre il meglio per potermi far star bene! GRAZIE DI CUORE!

Grazie Mara per tutto ciò che fai, un bacione

Sharon

Proprio in un momento di sconforto le parole di questa lettera mi sono giunte al cuore, per incoraggiarmi e dare avvio a questa tesi. Mi hanno aiutato a trovare la motivazione di parlare di me, del mio cammino e del mio percorso personale e professionale di questi tre anni. Perché questa è davvero una rinascita.

CRANIOSACRALE E RIABILITAZIONE: LA MIA ESPERIENZA

È da diversi anni che esercito la professione di fisioterapista. Presso i nostri ambulatori giungono pazienti con svariate patologie: per lo più muscolo-scheletriche ma anche neurologiche, pazienti che hanno subito recenti interventi e/o traumi ma anche pazienti che da un giorno all'altro si scontrano con qualche diagnosi ortopedica e/o fisiatrica. Adoro il mio lavoro, adoro poter stare con i miei pazienti e cercare di alleviare i loro dolori e portarli ad un buon recupero motorio-funzionale. Mi piace rientrare a casa con quella dose di soddisfazione professionale e personale che si prova quando si ottengono dei risultati concreti e oggettivi, quando il paziente è soddisfatto del trattamento, quando sai che il tuo lavoro ha dato dei buoni frutti.

Tuttavia ci sono stati, durante la mia esperienza, casi in cui avrei voluto fare “di più”, in cui avrei voluto capire qual era il tassello mancante, avrei voluto poter guardare i pazienti con occhi diversi.

Lo sviluppo delle scienze mediche, nel corso del XIX secolo, ha portato profondi mutamenti nella concezione della malattia, nei vissuti della sofferenza e nelle risposte terapeutiche. Le scienze mediche, viste come garanzia di guarigione dalla malattia hanno messo al centro il funzionamento del corpo. Si è così progressivamente enfatizzato il prevalere delle conoscenze tecnico-scientifiche e il ruolo della strumentazione, mentre il paziente è diventato OGGETTO di un'osservazione scientifica che presuppone il distacco dalla sua persona e la sottovalutazione della relazione intersoggettiva. Anche la riabilitazione, connotandosi come espressione di questa cultura, è diventata applicazione di diverse tecniche o metodi di intervento su parti del corpo, per sviluppare, recuperare, mantenere il movimento.

Tuttavia è riduttivo considerare esclusivamente il corpo come un oggetto da riabilitare, da addestrare, da manipolare, da plasmare; il corpo appartiene ad un soggetto che vive, che sente, che si emoziona. A mio parere, le tecniche riabilitative e di terapia manuale, per alleviare o guarire i sintomi di una patologia corporea, non possono scindere il corpo dal vissuto. In tal senso ogni terapia è una relazione fondata sull'intersoggettività, dove il fisioterapista non dovrebbe essere un professionista solo del “fare”, ma dovrebbe imparare a “essere” in *contatto*, ad accogliere e accompagnare la sofferenza del corpo-paziente. La cultura medica che “cura” un *corpo-cosa*, senza “curarsi” del corpo-persona, con le sue preoccupazioni, le sue speranze, le sue abitudini, i suoi ricordi, ignora che la storia di quel corpo non è soltanto “anamnesi”, ma è anche un modo di essere al mondo. Il corpo sofferente è innanzitutto corpo che sente e ogni esperienza terapeutica dovrebbe tenerne conto.

Con questi presupposti la disciplina craniosacrale mi ha dato questa grande, enorme possibilità. Mi ha dato l'opportunità di avere una seconda chiave di lettura e di trattare la patologia in modo più approfondito.

Quando mi avvicinai al craniosacrale avevo questa motivazione: intuivo che molte volte il trattamento riabilitativo non mi bastava e volevo capire come avrei potuto aiutare alcuni miei pazienti.

“Ciò che chiamiamo malattia è la fase terminale di un disturbo molto più profondo e perché un trattamento possa avere davvero successo è evidente che non basterà curare la sola conseguenza senza risalire alla causa fondamentale che andrà eliminata.” (Dottor Edward Bach)

Già in ambito strettamente riabilitativo si cerca di valutare il paziente in modo completo ed esaustivo, affinché non ci si soffermi solo sulla parte corporea direttamente interessata, ma si possa capire se altri sono i distretti coinvolti e soprattutto capire dov'è l'origine del problema, in considerazione del fatto che il nostro corpo ha grandissime potenzialità di compensazione. Il dolore, il malessere possono essere considerati segni precursori dell'incrinarsi dell'armonia in una parte dell'organismo, una sorta di allarme che ci indica che qualcosa non va.

“Non c'è buona libertà delle spalle se non c'è libertà del diaframma”.
(Francoise Mezieres)

In tema di somatizzazione corporea mi sono spesso chiesta quanto un problema muscolo-scheletrico sia effettivamente l'origine o addirittura l'ultimo anello di una catena di problemi, la punta di un iceberg, ed essere quindi conseguenza di uno stato di stress: difficoltà professionali, economiche, sentimentali etc...

Non di rado, infatti, si osservano problemi muscolo-scheletrici e fisici associati a problemi di varia natura: gastriti, cefalee, acufeni...

Il presupposto con cui cerco di lavorare e mettermi in discussione è quello che l'organismo è, prima di tutto, un insieme di elementi e che, se uno di questi viene colpito, potrebbero esserci delle conseguenze in tutto l'organismo.

Quando viviamo in armonia con noi stessi e con le persone che ci circondano, il nostro corpo riflette questa condizione con uno stato di salute in cui tutte le cellule collaborano all'armonia.

La terapia manuale o comunque in generale l'approccio riabilitativo sono una forma di comunicazione: durante le sedute, spesso numerose, è possibile che il paziente faccia delle confidenze intime in relazione alla sua persona o alla sua sfera familiare. È grazie al dialogo che, si instaura da un rapporto terapeutico empatico, che si può comprendere quanto ci sia effettivamente dietro la storia di un paziente. E quindi, molte volte, si crea tra i pazienti ed il fisioterapista un rapporto particolare di fiducia: l'intervento terapeutico ha indubbiamente un aspetto psicologico rilevante. È dall'esperienza e dalla comunicazione con i pazienti che si può comprendere che dietro ad una patologia "muscolo-scheletrica" può nascondersi dell'altro e che "sbloccando" dei fulcri inerziali e agendo sulla respirazione primaria, anche i sintomi di una disfunzione meccanica possono scomparire.

Iniziai con l'applicare la disciplina craniosacrale ai miei pazienti in associazione con la fisioterapia tradizionale. Ebbi le mie grandi difficoltà a proporre una tecnica che non aveva molto di tradizionale e/o scientifico, sia nei confronti dei pazienti sia nei confronti dei miei colleghi. Mi toccava entrare in "punta di piedi" e proporlo a piccole dosi e intanto ne cominciavo a parlare. Probabilmente l'entusiasmo, che ogni volta provavo al ritorno dai diversi moduli, si percepiva nell'aria e mi sono sentita accolta.

Fu con le prime esperienze che portai a casa quella dose di fiducia che mi serviva per credere nel craniosacrale, perché sentivo di avere ancora mille dubbi e perplessità e perché soprattutto nei confronti della patologia ci si sente la responsabilità di dare una risposta concreta ai pazienti, in termini di guarigione, riduzione del dolore e ripristino della funzionalità.

C.M.

È stata la mia prima paziente che seguii presso l'ambulatorio di fisioterapia. Una ragazza di poco più di vent'anni, che riferiva da anni una cefalea persistente, iniziata in seguito ad un colpo di frusta e progressivamente peggiorata nel tempo, tanto da costringere la paziente ad assumere quotidianamente

farmaci. Abbiamo fatto 10 sedute di craniosacrale, durante le quali si è assistito ad una lenta ma progressiva riduzione della sintomatologia dolorosa. Avevo istruito la paziente a registrare su un diario gli episodi di cefalea durante la settimana, l'intensità di tali episodi e la necessità o meno di assumere farmaci. Con sorpresa di entrambe abbiamo osservato i miglioramenti: lei era incredula di fronte al fatto che dopo tanti anni riusciva a trascorrere delle giornate senza mal di testa e io, ancora all'inizio della mia pratica e devo ammetterlo piuttosto scettica, ero molto soddisfatta del risultato ottenuto. Gli episodi di cefalea si sono via via diradati e quando comparivano erano molto più lievi e sopportabili.

U.S.

Paziente di circa 50 anni, giunse nei nostri ambulatori dopo un gravissimo incidente stradale, dove aveva riportato una lussazione di C5-C6 con comparsa di iniziale tetraplegia ed in seguito sottoposta ad un intervento chirurgico d'urgenza per la stabilizzazione del rachide. Alla valutazione iniziale la paziente non presentava alcun deficit motorio agli arti, ma solo parestesie e debolezza muscolare all'arto superiore destro. Doveva portare un collare per due mesi, giorno e notte. Non riferiva cefalea o nausea. Ho avviato il programma riabilitativo tradizionale, ma le proposi anche di fare una seduta di craniosacrale alla settimana; consapevole dei disturbi che possono insorgere dopo un colpo di frusta di tale portata, anche a livello di organi interni, volevo, attraverso il craniosacrale, agire a scopo "preventivo". Durante le varie sedute, rimasi stupita di quello che mi riferiva la paziente, delle sensazioni che provava: di profondo rilassamento, di calore intenso in tutto il corpo, di essere attraversata da un fluido. Ricordo una seduta in cui, la paziente arrivò piuttosto turbata, in quanto la madre anziana aveva subito un incidente ed era stata ricoverata. Ricordo la stanchezza e la preoccupazione nel suo volto. Pensavo che non si sarebbe mai potuta rilassare durante quella seduta, ed invece, quando si è alzata, il viso era disteso e lei mi disse: "Grazie. Mi hai fatto stare bene." Poche parole. Ma sono quelle che ti riempiono il cuore.

Dopo mesi di fisioterapia, che hanno previsto lo svezzamento dal collare ed il ripristino, purtroppo solo in parte, del range articolare del rachide cervicale, ci siamo salutate con un sorriso. La paziente non ha mai accusato sintomi di diversa natura, nessuna cefalea, nessun senso di nausea...rimarrò nel dubbio che tali sintomi sarebbero potuti emergere qualora non avessi fatto craniosacrale. Non lo saprò mai. Ma so che la paziente è stata bene e che ho cercato di aiutarla ad affrontare e superare un trauma importante.

C.G.

Paziente di circa 40 anni, operato di acromionoplastica alla spalla destra. Iniziai il trattamento riabilitativo per il recupero dell'articolari  della spalla e il ripristino della funzionalit  dell'arto superiore. Il paziente riferiva algie persistenti alla spalla ma anche un'importante sensazione di rigidit  del rachide cervicale, che lo disturbava in particolare di notte, ma che non trovava riscontro all'esame obiettivo. Cos  un giorno spontaneamente, mentre gli stavo mobilizzando il rachide cervicale mi avvicinai a lui con il craniosacrale. Rimasi piuttosto stupita dalle sensazioni che mi riferiva il paziente, forse perch , sbagliando, mi aspettavo che fosse un paziente "poco sensibile" al tocco del craniosacrale. La mia presunzione fu messa subito a tacere. Oltre ad un grande rilassamento il paziente mi rifer  di sentirsi pi  leggero, aveva la sensazione di essere sospeso nel vuoto e di sentirsi pi  giovane. Fu chiaro che da allora lui, quando si presentava alla seduta di fisioterapia, sperava che ci fosse sempre un momento dedicato a questo tipo di trattamento "non tradizionale". E cos , trattamento dopo trattamento, potei assistere ad un continuo miglioramento del quadro motorio-funzionale della spalla ma anche del rachide cervicale e della qualit  del sonno.

Poi venne il momento di affrontare una delle patologie che mi sta pi  a cuore: la capsulite adesiva della spalla. Attualmente ci sono ancora molti dubbi e controversie sul perch  tutto ad un tratto la spalla si infiammi e piano piano si blocchi fino a "congelarsi". Questi pazienti devono affrontare mesi e mesi di dolorosa fisioterapia: mobilizzazioni articolari quotidiane per poter recuperare l'articolari  di una spalla che ha perso completamente la sua funzionalit . Mi sono sempre chiesta: ma perch  cos  all'improvviso? Cosa si nasconde dietro questa patologia? Si pu  fare qualcos'altro per aiutare questi pazienti? Consapevole del fatto che le spalle rappresentano la nostra capacit  di portare e sostenere dei "pesi", delle preoccupazioni, sentivo che trattarle solo con un approccio fisico-riabilitativo non era sufficiente.

Il craniosacrale mi dava un'ottima opportunit ; sentivo di avere uno strumento in pi  con il quale osservare questa patologia con occhi diversi.

C.D.

Questo paziente, poco pi  che quarantenne, giunse presso l'ambulatorio di fisioterapia accusando impotenza funzionale alla spalla sinistra, con comparsa di notevole sintomatologia dolorosa oltre i 90  di elevazione dell'arto superiore. Alla valutazione iniziale si osservava subito un'importante

compromissione dei movimenti di elevazione, abduzione ed extrarotazione. Era indubbiamente una capsulite adesiva piuttosto grave.

Decisi di provare ad affrontare questo trattamento in modo diverso da quello che facevo solitamente. Quindi proposi al paziente di associare la mobilizzazione articolare alle sedute di craniosacrale.

Con tanta soddisfazione ammetto che è stato uno dei miei più grandi successi riabilitativi; questa volta potevo fare dei confronti, non tanto di dati oggettivi, ma più basati sulla mia esperienza. Di pazienti con capsuliti adesive ne avevo affrontati tanti ma mai nessuno mi aveva dato questi risultati. Già dalla seconda seduta sentivo che la spalla era “diversa”, più “morbida”, che mi permetteva di raggiungere un range articolare più ampio. Ero sbalordita dei risultati. Sono bastati due mesi di fisioterapia per raggiungere il completo recupero funzionale della spalla. È vero, scientificamente non si può dimostrare ma per questi risultati devo ringraziare il craniosacrale.

C.L.

Paziente di circa 50 anni. Operata di acromionoplastica alla spalla destra nell'ottobre del 2013, venne presa in carico dai miei colleghi. Ha effettuato mesi e mesi di fisioterapia: la spalla non accennava a migliorare, anzi peggiorava di giorno in giorno, sia per quanto riguarda la funzionalità che per quanto riguarda il dolore. Alla visita di controllo le diagnosticarono una capsulite adesiva. Dopo essere stata trattata da tre colleghi diversi, mi venne chiesto di valutarla e di provare a trattarla con il craniosacrale. Non la ritenevo una persona “facile” e sentivo che sarebbe stato piuttosto difficile proporre una tecnica diversa dalla terapia tradizionale ad una persona che nel tempo avevo imparato ad osservare, che era sempre molto frettolosa, in continuo movimento, sfiduciata nei confronti dei medici, degli operatori sanitari, scoraggiata di fronte a qualunque tipo di approccio riabilitativo.

Ma ci provai. Fu per me un grande esercizio di fiducia nei confronti di me stessa e del craniosacrale; dopo 5 sedute non si vedeva ancora l'ombra di nessun miglioramento: il dolore alla spalla era costante e persistente. Ero combattuta tra la voglia di continuare il trattamento ed il senso di frustrazione che provavo ogni volta che la paziente giungeva alla seduta, con l'atteggiamento presuntuoso di chi è convinto che tutto è inutile. Il fisiatra le propose allora di effettuare una visita anestesiológica in previsione di eseguire un eventuale blocco nervoso per il controllo del dolore. La paziente era indecisa su cosa fare e mi chiese un consiglio. Io le dissi quello che secondo me era la cosa giusta da fare: prendere appuntamento con l'anestesista ma nel frattempo proseguire con le sedute di craniosacrale. Fu così che continuammo i nostri trattamenti e la pazienza venne premiata. Alla settima seduta la paziente riferiva una riduzione del dolore notturno e all'esame obiettivo si osservava un

miglioramento dell'articolari  della spalla in elevazione. Successivamente la paziente segnalava di "cominciare a stare meglio" e questo era gi  un grande traguardo per me. Sono state effettuate circa 10 sedute nell'arco di tre mesi e mezzo, durante i quali si   potuto assistere ad un lento e progressivo miglioramento dell'articolari  della spalla, ad una quasi completa risoluzione del dolore e ad un ripristino della funzionalit  dell'arto superiore, tanto che la paziente inizi  a dedicarsi pi  a se stessa e all'attivit  fisica. Ma quello che forse, pi  di tutto, mi ha dato soddisfazione   stato osservare un cambiamento del suo atteggiamento nei confronti della vita: se prima era di completa sfiducia e scoraggiamento, delusione e frustrazione, poi divenne a poco a poco sempre pi  positivo. Finalmente la si poteva vedere sorridere. Ricordo ancora le parole del mio collega quando anch'io forse non me ne ero accorta: "Certo che L., da quando le hai iniziato a fare craniosacrale, ha un altro viso, sembra un'altra persona". Parole che mi toccarono nel profondo.

Nel gennaio del 2014 una mia collega venne da me: era molto turbata in quanto alla visita ginecologica le avevano riscontrato un'importante fibrosi all'utero ed un'evidente proliferazione cellulare, tanto che le era stata consigliata la somministrazione di terapia ormonale per prevenire un'eventuale evoluzione patologica. Mi chiese se il craniosacrale avrebbe potuto aiutarla perch  avrebbe voluto evitare di assumere qualsiasi tipo di farmaco. Ricordo che cercai di dimostrare tutta la tranquillit  e la calma possibili, ma dentro di me sapevo di essere un'esplosione di emozioni contrastanti: provavo soddisfazione per il fatto che si era rivolta a me e questo significava che aveva fiducia in questo nuovo approccio "terapeutico", ma ero anche molto preoccupata per quelle che erano le sue aspettative e per quello che poi sarebbe emerso parlandone con i colleghi. Mi sentivo molta responsabilit  nell'affrontare questo trattamento e non era la partenza giusta per riuscire ad essere centrata e neutrale, presente ma senza la ricerca di qualsiasi tipo di risultato. Ma dovevo avere fiducia.

Il 28 gennaio iniziai le sedute; cercai di mettermi solo *in ascolto*, era gi  tanto per me e per la mia emotivit . Fu un percorso affascinante. Io stessa mi meravigliavo delle sensazioni che lei mi riportava alla fine delle sedute e percepivo in lei dei cambiamenti evidenti per quello che riguardava il rapportarsi con i colleghi e l'affrontare certe problematiche familiari piuttosto impegnative. La vedevo serena e lei stessa mi riferiva di sentirsi particolarmente bene. Tuttavia, dopo circa una decina di sedute, arriv  il momento di fare di nuovo l'isteroscopia e la visita ginecologica. Non sapevo cosa aspettarmi: in cuor mio speravo che qualcosa fosse cambiato, ma in realt  non sapevo quanto il mio trattamento avesse potuto incidere su quello che era il quadro iniziale. Il 13 maggio ci fu il responso: la parete uterina si era assottigliata, passando da 9 cm a 6 cm di spessore; si erano ridotte le aderenze tissutali ed era possibile osservare un cambiamento a livello della tipologia delle cellule, che da

complesse erano diventate semplici. Era un risultato sorprendente. Mi rendevo sempre più conto di quale strumento avessi nelle mie mani e di quali potenzialità e risorse ci siano nel nostro corpo, che se opportunamente guidate ad emergere ci portano sulla via della guarigione.

Questi sono solo alcuni dei casi dei pazienti che ho trattato e che effettivamente sono stati per me motivo di una profonda soddisfazione personale.

Tuttavia, alcune volte, mi trovo ancora in difficoltà a saper gestire le mie aspettative, dovute ad una attitudine professionale che richiede il raggiungimento di obiettivi oggettivi, e saper gestire le aspettative dei pazienti che si rivolgono a me per risolvere i loro problemi. L'ascolto del sistema craniosacrale dev'essere privo di ricerca, di obiettivi, di aspettative. E per me è un continuo esercizio che mi mette sempre alla prova, ma che fa maturare in me una consapevolezza diversa e mi fa respirare il benessere di una dimensione di neutralità e di presenza. Il vero "essere in ascolto". Il "fidarmi" senza voler impormi.

E, infatti, ci sono stati, durante questi tre anni, alcuni momenti di smarrimento, quando non sai se quello su cui stai investendo è davvero qualcosa di efficace, che possa esserti di aiuto nel tuo percorso professionale; il 7 marzo 2013 annotai sul mio diario queste parole: "seconda giornata di craniosacrale del 2° modulo. Oggi è stato un viaggio riceverlo e farlo. Siamo all'osso sacro e alle ali iliache. Devo ammettere che mi ero un po' arresa in questo ultimo periodo. Forse perché in ospedale ho poca possibilità di provarlo e quindi non ho modo di scoprire se è efficace o meno. Ma in questi giorni mi rendo conto che *sento* e *sento* bene, che percepisco cose che all'inizio non percepivo. Sono ancora lontana dal sentirlo su di me, ma fiduciosa."

Le risposte poi arrivano, quelle date dalle varie esperienze e dalle dinamiche personali, vissute successivamente, ma anche dalla relazione con i pazienti e con le persone trattate, per me continua fonte di crescita.

CORPO, MENTE E SPIRITO

“Vola solo chi osa farlo.” (Luis Sepulveda)

In un certo senso devo ringraziare il mio lavoro per aver intrapreso questa strada; la motivazione che avevo nella cura dei pazienti, in realtà si è poi dimostrata essere una grandissima opportunità per me di crescita. Quando andai alla presentazione del corso rimasi subito affascinata da quello che si prospettava essere un percorso professionale unico, era esattamente quello che cercavo. Quelle parole risuonavano in me come una grande possibilità di comprendere cosa si nasconde molte volte dietro ad una patologia, nonché di aiutare il paziente a trovare e riconoscere le proprie risorse. Ero già convinta, avrei iniziato un percorso nuovo ed entusiasmante.

Tuttavia, strada facendo, mi resi conto che la vita stava offrendo a ME una grande opportunità; si stava aprendo una porta verso il cambiamento e la trasformazione. E non era un caso.

Tutta la nostra vita è una meravigliosa opportunità per emanciparci dalle tante paure che si insinuano in noi e che ci trattengono, talvolta ci imprigionano, in schemi di vita dolorosi, limitanti e fuorvianti. Alla nostra nascita, per certi versi così inaspettata dopo mesi di miracolosa crescita protetta, accudita e coccolata nel grembo materno, veniamo “espulsi” in un territorio non conosciuto che mette a dura prova il nostro primordiale istinto di sopravvivenza. E in noi c’è già una traccia biologica su cui andranno ad incastrarsi le tante paure della nostra esistenza: la paura della morte, delle malattie, degli altri, dei luoghi, della solitudine, dell’abbandono, delle perdite, del non essere all’altezza...paure che, a seconda delle personali vicende della vita, possono essere nutrite o ancor peggio mascherate e possono condurre nel tempo ad importanti sofferenze psico-emozionali. Riconoscere precocemente le nostre paure, accogliere la nostra parte interiore debole, fragile, vulnerabile è la nostra salvezza, così anche le paure più estreme e invalidanti possono diventare l’occasione per attivare quelle risorse trasformative ed evolutive che ci fanno contattare il potere fermo e amorevole della nostra anima. Temprarsi alla vita, attraversando pericoli, “burrasche” e “terremoti”, permette di plasmarci gambe forti, di radicarci a terra, di “essere centrati”.

Il corso di craniosacrale, che per me è stato un percorso di vita, mi ha messo di fronte ad una delle mie più grandi paure, di cui forse non ne ero pienamente consapevole e di cui ho scoperto la vera esistenza e la mia enorme fragilità solo affrontando i vari moduli, in particolare quello dedicato allo sfenoide: la paura del giudizio degli altri e il timore di non essere all’altezza delle loro aspettative.

Sono dovuta arrivare alla fine di questo percorso per capire che non devo rincorrere il giudizio positivo degli altri per stare bene ed essere serena, non devo bramare al “dover piacere” ma piacere a me stessa, fidarmi di me stessa, delle mie capacità; imparare ad amarmi così come sono...io, Mara... con i miei pregi e difetti, con le mie qualità e i miei limiti. L'accettazione di me stessa è il primo passo verso il benessere interiore, il vero star bene. Ho capito che devo imparare a non giudicarmi, a non essere così critica con me stessa. È stato il craniosacrale a mettermi di fronte a questa grande difficoltà e contemporaneamente opportunità. Nel ruolo di fisioterapista mi era successo di cadere in queste dinamiche, nel momento in cui mi ritrovavo a confrontarmi con gli altri colleghi, nel momento in cui mi sentivo imbarazzata e intimorita di fronte alla necessità di dimostrare qualcosa. Essere operatrice craniosacrale mi ha messo ulteriormente in difficoltà: ho dovuto imparare e sto cercando tuttora di mettere in pratica la capacità di non “pensare” agli altri, ma di essere me stessa, di entrare in una dimensione di neutralità e centralità che non lascia spazio a giudizi interiori, a dubbi, perplessità, timori di varia natura ma tocca una sfera di quiete interiore limpida e pura. Il craniosacrale non lascia vie di scampo.

Proprio nel momento in cui mi mettevo in contatto con il sistema craniosacrale dell'altra persona, arrivavano tutte le domande a bombardarmi la mente: “ma sento correttamente?”, “dovrei sentire di più?” “forse dovrei sentire qualcos'altro?”, “starò sbagliando?”, “forse devo essere più centrata?”...milioni di domande...mille dubbi ed incertezze...e più tentavo di allontanare certi pensieri e più questi non mi lasciavano stare.

Poi ho scoperto, che attraverso il contatto del corpo, avevo la possibilità di mettermi semplicemente in ascolto, di lasciarmi andare all'ascolto e alla percezione; era il momento giusto per smettere di pensare, il qui e ora; se volevo sentire veramente la respirazione primaria e le forme con cui si estrinseca, dovevo *esserci*, libera dai timori, dalle insicurezze e dalle paure.

Sono i luoghi comuni, i pregiudizi, i commenti mentali, le spiegazioni forzate a portarti via. A causa loro ci separiamo dalla nostra natura e perdiamo il nostro posto nel mondo. Ogni programma mentale o rimuginio ci porta lontano dall'adesso, cioè dal solo luogo in cui esistiamo. Tutto accade ora e soltanto ora: è questo il momento ricco di opportunità, di incontri e intuizioni a patto che si resti QUI, dove ci si trova, e non solo con il corpo, ma con tutta la nostra presenza.

È stato un esercizio di crescita per me, lo continua ad essere tuttora, imparare prima di tutto ad ascoltarmi, a prendere consapevolezza del mio corpo, delle mie sensazioni e a centrarmi nei miei fulcri.

“Il segreto è quindi lasciarsi andare...lasciare il corpo agire e cancellare ogni tensione dalla mente...”

Questi tre anni sono stati un saliscendi di emozioni: in alcuni moduli mi sono sentita ricca, piena di entusiasmo, di gioia, di amore, in altri ero a pezzi, messa a nudo, fragile, con una grande voglia di chiudermi in me stessa per capire cosa stava succedendo; piena di dubbi perché pensavo di conoscermi ed invece più andavo avanti e più mi accorgevo che non mi conoscevo abbastanza bene; mi rendevo conto che siamo veramente una miscela di passato e di presente, di memorie che pensi siano insignificanti e invece sono lì pronte a riemergere e a farti star male.

Io cercavo risposte per migliorarmi nel mio lavoro e alla fine ho trovato risposte di vita, ho ritrovato me stessa e la consapevolezza del mio corpo ma anche del mio spirito.

La consapevolezza come quella base che ci costituisce, quella matrice da dove nascono tutte le esperienze, da cui ha origine il nostro inconscio con i suoi pensieri, sentimenti, desideri, ricordi e tutto ciò che va a comporre un'esperienza emotiva. Quella consapevolezza che entra in contatto con il mondo delle percezioni che comprende anche l'ambito delle relazioni personali, l'ambiente intorno a noi, le interazioni sociali e persino la natura stessa. In poche parole consapevolezza come la base fondamentale di tutte le nostre esperienze.

Quello che io ho vissuto e percepito in questi anni è che il craniosacrale mi ha riportato a casa, mi ha fatto sentire il profumo della mia individualità, il calore di quel fuoco che è vivo dentro di me. Mi ha messo in contatto con quello che c'è di più profondo e che ci rende unici e insostituibili. È quella luce, quell'anima che vive dentro di noi e che molte volte non riusciamo a riconoscere, che non abbiamo la consapevolezza di avere. E' quell'IO che ci contraddistingue dagli altri, quella sorgente di vita che ci fa stare in pace, in armonia, che ci fa respirare l'aria di freschezza e di amore.

“Conosciti, perdonati, evolvi!”

Il mio corpo è stato il primo a darmi i segnali di sofferenza e contemporaneamente di “rinnovamento”; ricordo le giornate del primo modulo: mi scontrai fin da subito con le prime difficoltà di respiro, con un'incredibile voglia di respirare a pieni polmoni, avevo la sensazione di voler far entrare sempre più aria dentro di me. Poi con il tempo imparai anche a riconoscere questa sensazione come risposta a

qualcosa che si stava sbloccando e liberando. Stava succedendo qualcosa di inspiegabile...non sempre trovavo le parole per descrivere certe emozioni, per spiegare il perché di tante lacrime, non lo sapevo neanche io da dove potessero provenire. Uscivano e basta. E io mi sentivo accolta, accettata.

Alcune risposte mi sono giunte con il tempo: la nuova consapevolezza che sperimenti con il craniosacrale porta a galla sofferenze vissute che pensavo aver superato ma che probabilmente erano invece rimaste bloccate dentro di me ed erano anche diventate parte di me, appartenevano al mio vissuto e mi orientavano alla ricerca di dinamiche a volte “malate”.

“A un livello fondamentale le forze d’inerzia imprigionate (per cause fisiche e psicologiche) mantengono le memorie dei tessuti; finchè queste forze rimangono nel corpo, le esperienze continuano ad avere un andamento ciclico in schemi periodici senza essere risolte. Spesso, gli aspetti psicologici di uno schema sono gli elementi principali che lo mantengono. Quando troviamo le risorse, lo spazio e le capacità per lasciarle andare, queste emozioni e questi atteggiamenti imprigionati possono solo dissolversi. Creare le condizioni perché avvenga ciò è il punto fondamentale del trattamento.” (M. Kern)

Ogni modulo, in un modo o nell’altro, con diverse intensità ha portato a galla memorie e rigidità custodite nel profondo. E ogni volta pensavo che fosse l’ultima in cui avrei pianto, in cui avrei sofferto; ma poi il tutto si ripeteva. Avevo l’impressione che, invece, le cose andassero alla rovescia. La sofferenza iniziale, quella dei primi moduli, era più superficiale, più “leggera”, più sopportabile. Ma più andavo avanti e più sentivo che le lacrime erano l’espressione di qualcosa di ancora più profondo, sentivo che stavo veramente male e che qualcosa dentro di me si stava liberando. Era come se il mio corpo fosse fatto di tanti strati, come i cerchi concentrici di un albero...e ogni volta si toccava lo strato successivo e più profondo.

“I nostri tessuti si contraggono per contribuire ad alleviare sensazioni che sono troppo dolorose da affrontare. I tessuti si organizzano in strati di armatura che servono a proteggerci dalle sensazioni vulnerabili. Questa stratificazione emotiva e strutturale può essere organizzata come gli anelli di un albero che si sviluppano a seconda dell’età e dell’esperienza. Proprio al centro di questi anelli di esperienze stratificate ci sono la nostra salute di base, la nostra Matrice Originaria e l’emozione fondamentale del benessere e dell’amore. Liberarsi di questi schemi strutturali è come pelare una cipolla (il che porta lacrime, qualche volta!). In questo processo, ogni livello di esperienza frammentata ha bisogno di essere integrato prima di affrontare il successivo.” (M. Kern)

Sento ancora profonde le sensazioni che ho provato durante il modulo dedicato al rilascio somato-emozionale: ricordo che avrei voluto schivare quella giornata, non mi sentivo a mio agio al pensiero di “divincolarmi” nel gruppo, di non essere padrona delle mie azioni, ma di dovermi lasciarmi andare in una modalità che non sentivo consona al mio modo di “essere”. E, invece, lontano da ogni previsione, è stata una delle giornate più indimenticabili della mia vita: ho provato una sensazione di accoglimento, di accettazione ma soprattutto di AMORE che io non avevo mai sperimentato. Ho provato la sensazione di nascere e quando mi sono alzata dal lettino mi sentivo bagnata come se fossi stata immersa nel liquido amniotico. Una sensazione incredibile, a cui poi ha seguito del tremore e la voglia di essere avvolta dalle coperte e protetta. Sono sensazioni che non si riescono a spiegare adeguatamente, perchè troppo forti e profonde. Ma una forma d’Amore così grande io non l’avevo mai provata. Eppure sono stata amata dalla mia famiglia, lo sono tuttora...ma chissà quali situazioni viviamo nella nostra vita intra ed extrauterina, quali memorie rimangono dentro di noi in seguito a dei disagi emozionali che ci feriscono nel profondo; ci sono domande che non trovano sempre risposte precise, soprattutto quelle che riguardano la nostra esistenza e il nostro essere più profondo, ma alla fine, quello che conta di più, è ritrovare se stessi e provare quella forma d’amore a cui tutti abbiamo diritto.

LA CONSAPEVOLEZZA DI UNA NUOVA RISORSA: LA PREGHIERA

“Il bambino non si sbaglia. Sa tutto. Sente tutto. Vede fino in fondo ai cuori. Conosce il colore dei vostri pensieri.” (Frederick Leboyer)

Dicono che i bambini hanno una saggezza innata, che sanno cosa è meglio per loro e cosa li fa stare bene. Sono creature spontanee, pure, che vivono senza i “ma” e i “se” degli adulti, senza i condizionamenti e i limiti dettati da una moralità sociale, che troppe volte ci influenza e fa deviare quelle che sono le nostre “naturali” qualità. Ci ritroviamo spesso ad essere degli adulti che hanno perso di vista l’anima di quel bambino, che è quello che ci rende unici e che ci fa stare bene.

Ma può far parte del progetto della nostra vita: “perdere” qualcosa di essenziale, che ci appartiene, per poi ritrovarlo in una forma completamente nuova, con un’altra maturità e viverlo in modo più profondo. E scopriamo, in realtà, che è sempre stato dentro di noi, che ci è sempre appartenuto ma che ora ne abbiamo consapevolezza.

Ricordo la Mara bambina con un sorriso, quella bambina che, la domenica, la mamma vestiva sempre in modo elegante per andare a Messa, quella bambina che scrutava, con occhi incuriositi, la nonna mentre pregava e recitava il Rosario; quella bambina che poi crescendo e andando a scuola aveva bisogno, ogni tanto, di entrare in Chiesa al mattino anche solo per salutare o ringraziare.

Poi si cresce, gli interessi cambiano, anzi, certe cose forse diventano anche “scomode”, perché non riesci a dividerle con gli amici, oppure semplicemente perché la vita prende un’altra direzione. E piano piano non le senti più vive dentro di te come prima.

Ad un certo punto mi sono ritrovata in un treno in corsa, non sapevo bene quale sarebbe stata la destinazione. Sono salita e via. E così, sempre da brava bambina sono diventata una brava ragazza, mi sono diplomata e successivamente laureata come fisioterapista. L’anno successivo ero già sposata e dopo due anni ero mamma. Qualche anno più tardi è arrivata. La crisi. La crisi personale, la crisi di coppia. La crisi di tutto. Non sapevo più chi ero e cosa volevo. Sono stati anni durissimi, mi sentivo completamente in gabbia; avrei voluto scappare da una realtà che non sentivo più mia, avrei voluto vivere tutte quelle esperienze di cui mi ero privata, ma non potevo perché nel frattempo ero diventata responsabile non solo della mia vita ma anche di quella dei miei figli. In quei momenti mi sono sentita completamente smarrita, ero consapevole di essere scesa dal treno ma una volta scesa, non sapevo

più cosa fare, se prenderne un altro, se fermarmi alla stazione... in quei momenti mi sono chiesta: ma Signore dove sei? Perché non mi aiuti ad uscirne? Perché non so cosa fare?

Abbandonai la preghiera quasi completamente; in Chiesa non mi sentivo più a mio agio e se ci andavo era solo nella speranza che cambiasse qualcosa.

Solo dopo, con il tempo, compresi che certe sofferenze sono necessarie per modificare il corso della vita, che sono necessarie per crescere come persona e come coppia. E compresi anche che, in fondo, non ero mai stata abbandonata ma che tutto quello che mi era successo aveva un suo perché.

ORME SULLA SABBIA

*Ho sognato che camminavo in riva al mare con il Signore
e rivedevo sullo schermo del cielo tutti i giorni della mia vita
passata*

*e per ogni giorno trascorso apparivano sulla sabbia due orme:
le mie e quelle del Signore.*

Ma in alcuni tratti ho visto una sola orma.

Proprio nei giorni più difficili della mia vita.

*Allora ho detto: “Signore, io ho scelto di vivere con te e tu mi
avevi promesso che saresti stato sempre con me.*

Perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti difficili?

*E lui mi ha risposto: “Figlio, tu lo sai che ti amo e non ti ho
abbandonato mai:*

*i giorni nei quali c'è soltanto un'orma nella sabbia
sono proprio quelli in cui ti ho portato in braccio”*

(Anonimo Brasiliano)

È iniziato per me allora un percorso psicologico importante: avevo indubbiamente bisogno di aiuto per uscire da un tunnel in cui non vedevo neanche uno spiraglio di luce, in cui mi sentivo abbandonata anche dai miei genitori, che preferivano giudicarmi invece che accettarmi. Ma è proprio in quei

momenti che ho iniziato a vivere con maggior consapevolezza, che ho iniziato ad assaporare il senso di una vera amicizia, a “sentire” la sincerità di un abbraccio...

“Ci sono nella vita incontri decisivi che orientano tutta l’esistenza...”

Per me è stato così. Ho incontrato persone meravigliose, che mi hanno aiutato a farcela, che mi hanno dato la spinta giusta per poter affrontare un percorso faticoso, non privo di ostacoli.

E nel frattempo diventi consapevole che è solo l’inizio di un nuovo cammino di ricerca interiore, e che, da lì in poi, sei in grado di affrontare la vita con una sensibilità diversa.

“La nostra vita è come il corso del sole; nel momento di maggiore oscurità c’è la promessa della luce”

Fu nell’estate del 2012 che io e mio marito programmammo il viaggio in India, consapevoli entrambi di andare alla ricerca di qualcosa, nella speranza di trovare forse qualche risposta, di condividere una cultura ed una religione diverse, di immergerci in un mondo di spiritualità, che, parlando con altre persone, sembrava più vero. Fu così che a novembre iniziò il nostro viaggio. Fu anche questo un modo per ritrovarci.

Contemporaneamente iniziava a Magnano il corso di craniosacrale; mi resi conto solo successivamente che quello che andavo cercando in India, le risposte che mi servivano, e la me stessa perduta li avrei trovati lungo questo percorso fatto di sacrifici, di piacevoli sorprese ma anche di indimenticabili momenti di sofferenza.

Il 15 gennaio 2013 sul mio diario annotai: *“E’ iniziato da un po’ l’anno nuovo e con esso prosegue per me un nuovo cammino...un nuovo viaggio...che mi piace pensare essere la continuazione del mio viaggio in India. È un percorso interiore che ho intrapreso con le sedute di craniosacrale che ho ricevuto da Pierrette e che ora ho deciso di proseguire come corso di formazione. È indubbiamente impegnativo sotto diversi punti di vista ma è un investimento che faccio per me stessa, per la mia salute, per i miei bambini, la mia famiglia...e per poter guardare con occhi diversi e più profondi anche i miei pazienti. Per poter riuscire a riabilitare il corpo anche dall’interno...”*

Il corso di craniosacrale è stato decisivo nel riscoprire quella spiritualità da tempo perduta, nel ritrovare il conforto della preghiera e quel senso di fede che viene dal profondo. Ricordo ancora che

durante il percorso ci sono stati dei moduli in cui, terminata la giornata, sentivo la necessità di pregare, di entrare in Chiesa, di ringraziare il Signore per qualcosa di grande e di intenso che sentivo crescere dentro di me, per quella nuova luce che stava emergendo, per quelle bellissime sensazioni che provavo, per quella pace interiore che iniziavo a percepire.

È stato come scoprire di avere una grande risorsa a cui attingere, una risorsa che mi appartiene e che sento particolarmente mia.

“Non lo so se Dio è lassù fra le nuvole, nel sole e nella luna. L’importante è che lo senta dentro di me, dentro di te, fra gli alberi, in mezzo alle erbe e ai fiori. La certezza della sua presenza mi rende felice.”

Il craniosacrale mi ha fatto “tornare a casa”: non ci sono altre parole per spiegare cosa mi è successo. Ma io sono proprio tornata a casa, tornata alle mie origini, tornata a sentirmi bene nel mio corpo e nel mio essere. Ho ritrovato la mia famiglia, ho ritrovato il benessere e la pace nell’abbraccio di mio marito, ho riscoperto l’amore con una luce nuova; sento che quello che ho mi rende felice e che sto bene. Ma ho ritrovato anche la Mara bambina, le sue origini, la sua anima.

E mi sento di dire che, anche questa creatura che porto in grembo, è arrivata con l’inizio di un nuovo amore, di una coppia che non si è sfaldata con il tempo, ma che ha saputo sopravvivere alle tempeste e agli uragani e che si è riscoperta non più fragile ma forte. E se prima avevo la sensazione di aver costruito delle mura ma non le fondamenta, ora quelle fondamenta le sento solide.

“Trovarsi è una fortuna. Non perdersi è un miracolo. Non smettere mai di cercarsi è Amore.”

E se in passato l’India ha segnato l’inizio di una ricerca importante, a ottobre il viaggio a Medjugorie con mio marito, è stato significativo di un cambiamento avvenuto, di tanti piccoli ma grandi cambiamenti che sono avvenuti nella mia vita in questi tre anni.

Ho capito che si può andare ovunque alla ricerca di qualcosa, ma quello che cerchiamo lo troveremo solo dentro di noi. In noi sono racchiuse tutte le risposte.

CONCLUSIONI

*Ogni minuto che vola via
è una nuova opportunità per mutarlo del tutto;
ogni istante è un'occasione per cambiare in meglio.*

*Dunque, vita, io ti prometto questo:
sarò sempre fedele al mio cuore.
Sarò il custode dei miei sogni.*

*Io solcherò tutti gli oceani guardando con occhi miei
il magnifico mondo in cui vivo.
Avrò caro ogni secondo
del tempo che mi è dato
come un tesoro immeritato.*

*Ecco, faccio un respiro, per riempirmi d'aria i polmoni,
e per colmarmi del mistero
e della magia
che mi circondano.*

*Me ne andrò per la mia strada,
non importa che cosa gli altri ne penseranno.*

*Padrone del mio destino,
non tradirò giammai il mio cuore.*

La mia stessa felicità.

*Vita, anche questo io ti prometto:
quando verrà il momento di andarmene,
di cavalcare l'ultima onda,
di dare corpo al mio ultimo sogno:
avrò un sorriso per te, vita di grazia e meraviglia.*

*Per ringraziarti di tutti i momenti che mi hai donato
senza nulla chiedere in cambio.*

*Questa è la mia promessa a te:
preziosa, unica, magnifica
vita!*

Il craniosacrale mi ha dato una grande opportunità di crescita come donna, come figlia, come moglie, come madre.

Come donna, nel corpo e nello spirito.

Sant'Agostino affermava che il corpo è il tempio dell'anima. E' lo strumento della nostra evoluzione, va amato, rispettato e preservato. Possiamo decidere di vivere una vita sintonizzata solo sul corpo fisico, senza domandarci chi siamo e da dove veniamo...o dove andremo, ma che noi lo percepiamo o meno, questo nostro corpo inevitabilmente e costantemente accoglie il nostro vero sé, la Fonte da cui attingiamo inconsapevolmente la Vita.

Ho ritrovato un equilibrio nuovo, ho assaporato una nuova energia, ho provato a lasciarmi andare e a farmi amare. Ho accolto l'amore.

Come figlia, perché sentirmi bene con me stessa, accettare le mie difficoltà e i miei limiti, riconoscere negli errori dei miei genitori non la volontà di commetterli, ma l'amore che li ha guidati nelle loro scelte, mi ha fatto avvicinare a loro. Ognuno di noi ha il suo vissuto, la sua storia ma, se vogliamo, possiamo fare qualcosa per modificarla, per migliorarci, senza rimanere costantemente imbrigliati nelle dinamiche del passato e nei rimpianti.

Come moglie perché questi tre anni sono stati un cammino continuo di ricerca, e hanno fatto maturare un amore profondo e sincero, fatto di stima e di fiducia e di aiuto reciproco. Un amore ben radicato mai sperimentato prima. Un amore ritrovato...e l'incredibile miracolo della mia terza gravidanza.

Come madre, perché noi genitori abbiamo il difficile compito di aiutare i nostri figli a crescere, maturare ed evolvere, siamo quelli che nutrono, sostengono ed esortano, siamo educatori e guide, siamo esempi viventi dello stile di vita che vorremmo che i nostri figli adottassero nella loro vita. Ovviamente e fortunatamente crescendo fanno le loro scelte e fanno i loro sbagli ma ciò che conta è che in famiglia, oltre all'esperienza di essere amati e protetti, trovino un grande bagaglio colmo della nostra capacità di migliorare, di ricerca interiore, di aspirazione non solo materiale ma soprattutto spirituale, di pace ed armonia. So che in questi anni, seppur di sacrifici, ogni volta che rientravo dal corso, i benefici li ho portati anche a casa, nel modo di condividere certi pensieri, nel modo di vivere certe esperienze, nel modo di affrontare determinati problemi.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la mia famiglia, in particolare mio marito Gianmarco che ha sempre riposto in me tutta la sua fiducia, che mi ha spronato nei momenti difficili a continuare il cammino che avevo iniziato. Lo ringrazio per avermi aspettata e per tutto l'amore che mi ha dimostrato. Ringrazio i miei bambini, che rendono la mia vita meravigliosa. Ringrazio i miei genitori che mi hanno messa al mondo, che sono sempre presenti, e che, ad ogni occasione cercano di aiutarmi in modo concreto. Ringrazio Pierrette per avermi indirizzata sulla strada del craniosacrale e per avermi trattata ma soprattutto ascoltata, consigliata, supportata; le sono grata per la sua saggezza infinita e per essere sempre disponibile al confronto. Ringrazio Roberto per avermi trasmesso l'amore per il craniosacrale e per avermi spronato a credere in me stessa; ringrazio Ludovica, che stimo e ammiro profondamente per la passione che riesce a trasmettere durante le lezioni di anatomia e per la sua grande competenza. Ringrazio Laura che con la sua dolcezza infinita ha saputo sostenermi, rincuorarmi e farmi sentire "all'altezza". Ringrazio Satyam, per aver portato nella mia vita spunti di riflessione nuovi e per avermi fatto riscoprire il piacere e il benessere della meditazione. Ringrazio le mie compagne di viaggio per aver sopportato tutte le mie lacrime e i miei momenti bui; in particolare Stefania, per la sua amicizia. Ringrazio il gruppo di Treviso che ci ha sempre accolto con entusiasmo. E per tutto questo, un grazie al Signore che ha messo lungo il mio cammino tutte queste persone, dei veri doni di luce.

BIBLIOGRAFIA

- *Claudia Rainville, Metamedicina - Ogni sintomo è un messaggio, Edizioni Amrita, 2000, Torino*
- *Energie - Il trimestrale di Phil - Pranic Heal Your Life – Spiritualità Meditazione Benessere - EIFIS Editore n. 14/2014 e 15/2014*
- *Michael Kern, Craniosacrale - Principi ed esperienze terapeutiche, Ed. Tecniche Nuove, 2006, Milano*
- *Natale Migliorino, Il gesto terapeutico – Forma e Contatto, Ed. Franco Angeli, 2010, Milano*
- *Romano Battaglia, La favola di un sogno, BUR, 2006, Milano*
- *Sergio Bambaren, La musica del silenzio, Sperling and Kupfer, 2007*