



**ISTITUTO  
CRANIOSACRALE  
LA MAREA**

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

**TESI FINALE**  
*“UN VOLO TRA CRANIOSACRALE  
E I FIORI DI BACH”*

---

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

**CANDIDATO**  
*Michela Moras*

---

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

---

## **Dediche**

Alla Vita, meravigliosa in tutte le sue manifestazioni.

# INDICE

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>3</b>
<b>IL CRANIOSACRALE.....</b>	<b>4</b>
Che cos'è il Craniosacrale.....	4
La nascita metodo.....	4
<b>DIFFUSIONE DEL CRANIOSACRALE.....</b>	<b>5</b>
Magoun.....	5
Becker.....	5
Upledger.....	5
Il biomeccanico e biodinamico.....	5
<b>Il ritmo del craniosacrale.....</b>	<b>6</b>
Impulso ritmico craniale.....	6
Marea Media.....	6
Marea Lunga.....	6
Quiete Dinamica.....	7
<b>LA SCOPERTA DEI FIORI DI BACH.....</b>	<b>7</b>
Edward Bach.....	7
I principi di Bach.....	7
<b>La Floriterapia.....</b>	<b>8</b>
Una disciplina vibrazionale.....	8
<b>I Fiori di Bach.....</b>	<b>8</b>
I 7 Gruppi dei Fiori di Bach:.....	9
.....	9
Come utilizzare i Fiori di Bach.....	9
<b>PUNTI DI CONTATTO TRA I DUE METODI.....</b>	<b>10</b>
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>11</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>12</b>
<b>RINGRAZIAMENTI.....</b>	<b>13</b>

*“La salute dipende dall’essere in armonia con la nostra anima”.*

*“Se seguiamo i nostri veri istinti non conosceremo altro che gioia e salute”.*

*E. Bach*

Tutto inizia da un incontro fortuito, occasionale e contemporaneo tra i percorsi formativi in Craniosacrale e in floriterapia con i fiori di Bach. L'azione combinata di questi meravigliosi metodi su me stessa ha contribuito a mettere in discussione anche le cose che erano più radicate nel mio profondo, le mie emozioni e convinzioni. Il cambiamento e la trasformazione che ho sentito e sperimentato è stata un viaggio, un volo tra una Michela precedente ed una nuova con tutte le difficoltà connesse. In questa esperienza ho avuto, nel Craniosacrale e nei fiori di Bach, due guide straordinarie che hanno infuso un contributo determinante dialogando tra loro e che grazie alle loro caratteristiche specifiche hanno permesso l'inizio di un percorso di vero cambiamento.

## **Introduzione**

Mi chiamo Michela Moras e sono un'estetista e operatrice olistica specializzata in floriterapia; da 4 anni ho creato con mio marito Volo di Fiori: una Bioprofumeria con centro estetico.

Nel 2013 dopo aver frequentato l'Accademia di Naturapatia ANEA e aver intrapreso il percorso di Consulente di fiori di Bach con il Bach Centre, casualmente partecipando ad un Open Day dedicato alle discipline Bio-Energetiche, ricevo una sessione di Craniosacrale e ne resto particolarmente incuriosita.

Nei giorni seguenti mi informo ulteriormente, prendo contatti con l'Istituto Craniosacrale La Marea e decido di iscrivermi. L'inizio di questo percorso è stato diverso da tutti gli altri, non ero assolutamente convinta di frequentare una formazione della durata di 3 anni, ma pensavo di seguire solamente i primi 4 giorni di introduzione per valutare e capire qualcosa di più di questa disciplina della quale non conoscevo nulla.

Inizio il percorso il 07/11/2013, il giorno del mio compleanno che per molti è sinonimo di buoni auspici. Infatti dal primo "ascolto" con le mani posizionate sul cranio di una compagna di corso, ho provato una strana sensazione, ma non sconosciuta anzi, non ero assolutamente a disagio, dentro di me sembrava che la conoscessi da sempre.

La cosa che più mi ha colpito e che da subito mi ha portato a decidere di continuare il percorso è stato il completo rilassamento e abbandono che riuscivo a raggiungere, cosa che non ho mai provato con altre discipline, nemmeno con il massaggio tradizionale.

Durante il secondo anno di corso ho avuto una crisi che mi ha quasi portato a lasciare, mi sembrava di non percepire più il respiro primario, l'anatomia era troppo complessa e provavo un'enorme difficoltà nel cercare di spiegare il trattamento ed il suo profondo significato ai clienti. Forse in fondo a tutto c'era una forte resistenza da parte mia in quanto il Craniosacrale stava lavorando nel mio profondo. Alla fine ho deciso di continuare, resistendo e affrontando le difficoltà, ho superato le paure e la mia ritrosia con l'aiuto dei fiori di Bach. Contemporaneamente si è sciolta anche la tensione che provavo durante i corsi ed è nato un nuovo affiatamento con le compagne di percorso. Ora che sono arrivata alla conclusione sia del percorso di Craniosacrale sia della formazione con i fiori di Bach, diverse cose sono cambiate e, dentro di me, ho iniziato a sentire una forza immensa e soprattutto una felicità e una voglia di vivere grandissima: come se avessi ritrovato la mia vera essenza. Sicuramente il cambiamento è appena iniziato, ma io sono pronta ogni giorno a mettermi in gioco ed a scoprire sempre più cose su chi realmente sono, infatti, il lavoro con il Craniosacrale va fatto prima in maniera approfondita su se stessi e poi ci si può dedicare pienamente agli altri.

Cosa dire ancora? Ringrazio ogni giorno di aver conosciuto il Craniosacrale e la vibrazione dei fiori di Bach.

## Il Craniosacrale

### *Che cos'è il Craniosacrale*

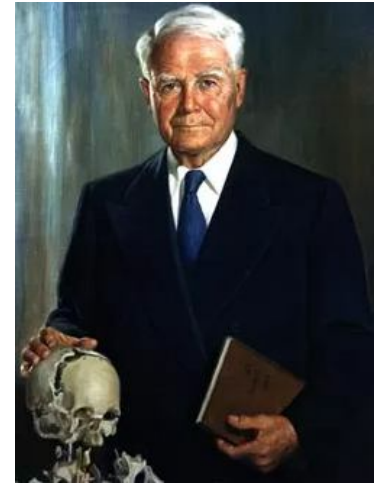
Il Craniosacrale è un'arte raffinata che interviene sul corpo e sul suo aspetto energetico, dimostrandosi efficace per squilibri fisici ma anche comportamentali ed emotivi.

Si tratta di un "ascolto" attuato con le mani di disfunzioni, tensioni e contrazioni presenti nel corpo, è un silenzioso invito al rilascio, ad affidarsi al corpo ed alla vita.

Il Sistema Craniosacrale esiste in tutti gli esseri umani ed in tutti gli organismi dotati di cervello e midollo spinale.

Si definisce cranio-sacrale perché include tutte le ossa del cranio (capo, faccia e bocca) e si estende lungo la colonna vertebrale fino al sacro.

Attraverso il sistema fasciale e il tessuto connettivo, il ritmo Craniosacrale si espande in tutto il corpo. L'intero corpo effettua un movimento ritmico in risposta all'attività di questo sistema.



### *La nascita metodo*

William Garner Sutherland nasce a Portage County (Wisconsin - U.S.A) il 27 Marzo del 1873 da una famiglia di origine scozzese. A causa dei problemi di salute di uno dei suoi fratelli, scopre l'osteopatia decidendo di iscriversi all'American School of Osteopathy, una scuola che in quei tempi era aspramente contestata dalla medicina ufficiale.

All'età di 25 anni ottiene la laurea dimostrandosi uno degli studenti più brillanti del Dr. Still, in quanto già durante il percorso di studi ebbe le prime intuizioni sulla mobilità delle ossa del cranio, per giungere in seguito, durante le ricerche di tutta una vita, ad unire i principi osteopatici allo studio del cranio ed a porre le basi per lo sviluppo dell'osteopatia craniale.

Sutherland era infatti convinto, al contrario di quanto gli era stato insegnato, che le superfici articolari delle ossa craniche fossero destinate, con il loro contorno, ad una mobilità articolare.

Nel 1929, grazie ai risultati ottenuti dalle sue numerose esperienze, si convinse a condividere la sua scoperta con tutto l'ambiente osteopatico, presentando il Concetto Craniale, frutto di vent'anni di ricerche.

Nel 1931, pubblicò il suo primo articolo denominato "Skull motion", al quale seguirono numerosi altri che iniziarono a ricevere l'attenzione da parte dell'ambiente osteopatico con l'invito anche ad esporre le sue idee alla Convenzione Nazionale dell'American Osteopathic Association a Detroit (1932).

I successivi momenti fondamentali della vita di Sutherland furono:

Nel 1939 pubblica il suo primo libro: "The Cranial Bowl".

Nel 1943 viene fondato il primo gruppo di studio sull'osteopatia cranica.

Nel 1953 vede nascere il Sutherland Cranial Teaching Foundation con l'obiettivo di condurre studi scientifici sul meccanismo respiratorio primario.

Il 23 Settembre del 1954 muore all'età di 84 dopo aver dedicato la vita e lasciato un contributo fondamentale all'osteopatia ed alla ricerca in genere.

## **Diffusione del Craniosacrale**

### *Magoun*

Sutherland sul letto di morte, fece promettere a Harold Ives Magoun, suo allievo e collega, di diffondere il concetto ed il trattamento cranico in Europa, dove l'osteopatia non ancora istituzionalizzata poteva essere libera da ogni pregiudizio.

Nel 1964 Harold Ives Magoun, Viola Frymann e Thomas Schooley si ritrovarono a Parigi per insegnare i principi del Meccanismo Respiratorio Primario.

### *Becker*

Seguendo le scoperte di Sutherland, Becker (1910-1996), usò il termine biodinamico per descrivere quelle forze che nel corpo esprimono la potenza del Respiro della Vita mentre definiva Forze biocinetiche quelle esterne all'individuo che sono sotto l'influenza dell'ambiente, degli agenti patogeni, stress e traumi.

### *Upledger*

Con il suo lungo lavoro scientifico nel Craniosacrale, John Upledger (1932-2012) dimostra che il Sistema Craniosacrale è il luogo dove il corpo, la mente e lo spirito si incontrano e trovano un terreno comune; questa disciplina risulta quindi l'integrazione di queste tre componenti dell'essere umano.

Approfondendo il rapporto tra corpo, mente e spirito John Upledger sviluppa il concetto di SER (Rilassamento Somatoemozionale): processo terapeutico che usa e si basa sui principi della terapia Craniosacrale per aiutare mente e corpo a liberarsi dagli effetti di un trauma.

Il SER è l'espressione di un'emozione che è stata trattenuta all'interno della "psiche somatica" in modo autonomo in veste di energia o memoria a causa sia di un trauma fisico che emotivo e assorbita da specifiche parti del corpo.

Il rilascio di queste emozioni è possibile attraverso il trattamento con comunicazione tattile tra operatore e cliente ed una successiva fase di consapevolezza da parte del ricevente che rivive consciamente le emozioni isolate nella memoria per poi ricordare l'incidente originario.

### *Il biomeccanico e biodinamico*

Il Craniosacrale Biomeccanico si orienta ad una osservazione della motilità fisica, delle strutture anatomiche, individuando le eventuali disfunzioni nell'IRC (Impulso ritmico craniale).

Il Craniosacrale Biodinamico si affida all'intelligenza intrinseca del sistema attraverso l'approccio diretto alla potenza dei fluidi. Percezione e ascolto vengono ampliati dall'IRC a ritmi e manifestazioni corporee più lente e profonde come la marea media e la marea lunga, originate dalla quiete dinamica. I Dottori Becker e Sills aggiunsero argomenti di introspezione nelle modalità operative.

### *Il ritmo del craniosacrale*

La vita si esprime come movimento, quando il Respiro Vitale viene espresso nel corpo si generano una serie di ritmi simili a maree.

Abbiamo 3 ritmi principali:

- Impulso ritmico craniale
- Marea Media
- Marea Lunga

### *Impulso ritmico craniale*

Sutherland chiamò meccanismo primario il sistema interdipendente dei tessuti e fluidi che si muove all'interno del corpo. Viene definito primario perché è alla base di tutti i movimenti; tutte le cellule durante la loro vita esprimono la respirazione primaria.

I sintomi e le patologie del nostro corpo possono essere collegate a disturbi della respirazione primaria. Altri movimenti come il battito cardiaco e la respirazione polmonare sono definiti secondari.



La potenza del Respiro Vitale viene incarnata nel Liquor. Il Liquor è un ultrafiltrato plasmatico prodotto dai plessi carotidei e riassorbito dai villi aracnoidei; nutre e bagna tutto il Sistema Nervoso Centrale.

Nella fase di inalazione il Liquor prende una direzione craniale, in fase di esalazione una direzione caudale, il ritmo è di circa 8/12 cicli al minuto; con il movimento Craniosacrale si mettono in moto tutti i tessuti, i liquidi, le fasce, le ossa e gli organi.

Nella fase di inalazione, quando l'impulso del Liquor è diretto verso il cranio, il corpo si allarga lateralmente e si restringe anteriormente/posteriormente.

Le strutture laterali si muovono in una rotazione esterna, mentre le strutture sulla linea mediana esprimono una flessione.

Nella fase di esalazione quando l'impulso del liquido è diretto verso i piedi, il corpo si restringe e si allarga. Le strutture laterali si muovono in una rotazione interna, mentre le strutture sulla linea mediana esprimono una estensione.

#### *Marea Media*

La Marea Media è il respiro vitale che prende forma di individualità. Conserva il potenziale della quiete, ma può risentire dei traumi ed andare in Still Point (movimento del profondo riposo fisiologico del corpo durante il quale c'è una sospensione temporanea dell'impulso ritmico craniale; può durare da qualche secondo a diversi minuti). Ha un movimento ritmico di circa 2,5 cicli al minuto (circa 24 secondi).

#### *Marea Lunga*

Il respiro vitale prende direzione. Movimento che va dall'alto verso il basso ad un ciclo completo di 90 secondi. È un ritmo lento, profondo, energetico. Essa infatti, non viene influenzata e disturbata dai traumi o vissuti quotidiani.

La marea lunga è un fenomeno di allargamento di campo che può essere percepito sia all'interno che intorno al corpo; possiede qualità di leggerezza e di delicatezza poiché pervade il corpo come l'essenziale respiro della vita.

A volte è possibile avvertirla come un tremolio, una radiazione sottile.

#### *Quiete Dinamica*

La quiete dinamica è la connessione con "l'Uno universale". Dalla quiete dinamica emerge la vita. È il luogo da cui sorge la nostra natura più intima, è il nostro essere. Se ci calmiamo profondamente, entrando con la nostra consapevolezza nella fonte dalla quale emergono le nostre attività, possiamo vedere di sfuggita tale stato di quiete.

## La scoperta dei Fiori di Bach

### *Edward Bach*

Edward Bach nasce in Inghilterra il 24 Settembre del 1886 da una famiglia di origini Gallesi. Da piccolo mostra subito amore per la natura e compassione per la sofferenza delle persone, per questo ancora da bambino decide di diventare medico.

Dal 1906 al 1913 studia a Birmingham e poi a Londra, conseguendo l'abilitazione alla professione medica. Inizia subito l'attività come responsabile del pronto soccorso all'ospedale universitario e successivamente del reparto chirurgia d'emergenza del National Temperance Hospital oltre ad aprire uno studio privato. Ma scopre di essere insoddisfatto delle risposte mediche in suo possesso e decide di



diventare immunologo, partendo dall'idea di base che i batteri intestinali siano collegati alle malattie croniche.

Nel 1917 una grave emorragia lo costringe a sospendere il suo incessante lavoro, viene operato d'emergenza (secondo alcune fonti per un tumore maligno alla milza) e la sua prognosi è di 3 mesi di vita.

Il Dr. Bach non si lascia influenzare e si immerge completamente nel suo lavoro e dedica ogni istante alla ricerca sui vaccini e sopravvive.

Si dice che durante la malattia il laboratorio di Bach fosse soprannominato "La luce che non si spegne mai" e un collega che lo incontrò mesi dopo esclamò: "Accidenti Bach, ma non dovevi essere morto?".

Nel 1919 entra come batteriologo all'Ospedale Omeopatico di Londra. L'incontro con il libro di Hahnemann (padre della medicina alternativa chiamata Omeopatia) rappresenta una tappa fondamentale per Bach stesso. Lì si dedica totalmente all'omeopatia, i vaccini vengono rielaborati su base omeopatica (vaccini orali) e diventano i 7 nosodi di Bach. Partendo dall'individuazione di 7 ceppi batterici si osservano 7 stati mentali corrispondenti.

Gli anni che vanno dal 1922 al 1928 sono impegnativi e di crescente successo. Tra i 40 ed i 42 anni egli non è ancora soddisfatto, sente il bisogno di semplificare il metodo e di rivolgersi esclusivamente al mondo della Natura. Nel 1928 si reca in Galles e trova due piante *Impatiens* e *Mimulus* che preparate allo stesso modo dei vaccini orali iniziano a soddisfare la sua innovativa ricerca; scoperto subito un terzo fiore, *Clematis*, decide di abbandonare, siamo nel 1929, definitivamente il lavoro sui nosodi.

Nel 1930 il Dr. Bach cede l'ambulatorio a colleghi/amici, brucia tutto quello che aveva fatto prima, fa proseguire la ricerca e la somministrazione dei nosodi ai suoi collaboratori e lascia Londra per stabilirsi nel Galles.

Passeggiando solitario in mezzo alla natura inizia a percepire le vibrazioni delle piante e riesce ad aggiungere *Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato e Scleranthus*. Il sistema non è più quello omeopatico: Bach utilizza l'energia del sole per trasferire la vibrazione del fiore all'acqua con la quale poi viene preparata la tintura madre. Nel 1931 scopre gli ultimi 3 rimedi della serie dei 12 guaritori (*Water Violet, Gentian e Rock Rose*).

Nel metodo di Bach non è importante più il disturbo in se, ma il temperamento della persona che lo ha sviluppato, questa deve essere trattata per trovare l'armonia perduta.

Nel 1932 l'Ordine dei Medici minaccia il Dr. Bach di radiazione dall'albo nel caso si ostini a pubblicare articoli per la diffusione delle sue scoperte, in più Bach consente a persone non laureate in medicina di usare i suoi metodi di cura e le istruisce su come praticarli. Bach si dichiara disposto a rinunciare al titolo di medico per fregiarsi piuttosto di quello di erborista.

Nel 1933 scopre altri 4 rimedi di aiuto: *Gorse, Oak, Heather, Rock Water*. Successivamente tra un'escursione nella natura e l'altra scopre 3 nuovi fiori (*Wild Oat, Olive e Vine*) e prepara una miscela di pronto soccorso (*Clematis, Impatiens, Rock Rose*) alla quale inseguito aggiungerà (*Cherry Plum e Star of Bethlehem*). Nei 2 anni successivi scoprì gli altri 19 rimedi sperimentando anche un nuovo metodo di preparazione: la bollitura. Il 1936 è dedicato alla scrittura e a quanti si avvicinano a lui per apprendere il suo metodo di cura. Il 27 Novembre del 1936 muore improvvisamente nel sonno. Alcuni si sono chiesti se avrebbe aggiunto altri rimedi se fosse vissuto più a lungo, in realtà la risposta è no, in quanto questi 38 fiori coprono ogni possibile stato negativo. Prima di morire il Dr. Bach dichiarò che il suo lavoro di ricerca era completato e quando lo affidò ai suoi fedeli collaboratori chiese a loro di non apporvi alcuna modifica.

### *I principi di Bach*

**Principio di unità.** Siamo connessi al tutto. Ogni azione deliberatamente nociva fatta ad un altro o al creato è fatta anche verso noi stessi.

**Principio di non interferenza.** Non lasciare che gli altri interferiscano nella tua vita, non interferire nella vita degli altri.

**Essenza e personalità.** La malattia nasce quando si crea eccessiva interferenza tra la propria essenza e la personalità.

## ***La Floriterapia***

*Una disciplina vibrazionale.*

La floriterapia è una terapia vibrazionale; per comprendere il significato ed il settore di azione della vibrazione è necessario spiegare brevemente cos'è il campo energetico. Sia l'essere umano che il vegetale o il cristallo possiedono un campo di energia percepito dai sensitivi come alone di luce o colore, la cosiddetta AURA.

Questo campo di energia, essendo strettamente collegato e connesso con il corpo fisico, vibra con una frequenza diversa a seconda dello stato emotivo o del particolare momento di salute. L'espressione terapia vibrazionale significa che ogni singolo Fiore di Bach o una miscela comprendente più fiori agisce a livello sottile con la propria impronta energetica, la quale è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte presenti in caso di malattie o di stati emotivi di sofferenza.

La malattia secondo Edward Bach è la conseguenza di un profondo squilibrio interiore.

Tale squilibrio, oppure un conflitto psicologico o un problema irrisolto provocano un'alterazione dell'individuo, che se non viene risolta precipita nel corpo fisico originando la malattia.

I rimedi floreali di Bach ricostruiscono con la loro vibrazione l'armonia tra anima e personalità.

Bach distingue tra essenza e personalità: la prima rappresenta la vera natura di una persona, i suoi talenti, il suo lato interiore, le sue aspirazioni; la seconda è una sovrastruttura creata nel tempo sia per circostanze di vita, sia in risposta a pressioni esterne o per convenzioni sociali o familiari.

L'essenza è pertanto ciò che noi realmente vorremmo essere, la personalità è invece ciò che riusciamo ad essere o ciò che sentiamo costretti a essere per paura o per imposizioni esterne.

Quanto più la nostra essenza si allontana, tanto più facilmente si creano frustrazioni, conflitti e malattie. *I rimedi floreali ristabilendo la connessione con il nostro sé ci aiutano a valorizzare la nostra essenza.*

## ***I Fiori di Bach***

I Fiori di Bach sono 38 rimedi vibrazionali e ognuno di essi lavora su diversi stati d'animo ed emozioni agendo nel nostro corpo senza componenti chimiche, ma riequilibrandone il campo energetico.

Bach ha scelto queste essenze floreali entrando in completa sintonia con ogni singolo fiore fino a percepirne le vibrazioni, le stesse in grado, una volta assunto il rimedio, di riequilibrare la nostra psiche ed il nostro fisico.

Ognuno di noi è caratterizzato da un particolare "difetto essenziale" che come dice Bach non è altro che la sua migliore qualità, vissuta in maniera distorta.

Questi difetti o sentimenti possono essere l'arroganza, l'invadenza, la gelosia, la debolezza, la scarsa stima in se stessi, il senso di fallimento, il dubbio, l'attaccamento ed il senso di colpa.

Tutti questi elementi nascondono in realtà la nostra qualità migliore che potrebbe essere il desiderio di aiutare le altre persone, la sensibilità, l'amore verso il prossimo, l'amore di lasciare libera l'altra persona, il non interferire nelle scelte di vita dei nostri cari.

In pratica il difetto distorce le qualità positive, questo con il passare del tempo ci fa assumere comportamenti e atteggiamenti non in sintonia con la nostra natura, andando a creare disagi fisici e malattie.

*La "Malattia" non deve essere vista come una punizione universale ma come una scomoda amica che arriva per darci uno stop e la possibilità di cambiare per poter rimediare a tutti i nostri comportamenti nocivi.*

Il colloquio tra cliente e l'operatore svolge un ruolo fondamentale per la scelta dei fiori, in quanto l'operatore fa da specchio alla persona e questa riesce a far emergere i propri difetti ed i lati di sé che altrimenti non riuscirebbe a vedere, raccontando le proprie emozioni ed i disagi che avverte.

#### *I 7 Gruppi dei Fiori di Bach:*

I fiori vengono raggruppati in 7 Gruppi a seconda delle emozioni che rappresentano:

- 1) I fiori per la Paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen e Red Chestnut
- 2) I fiori per l'Incertezza: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbean e Wild Oat
- 3) I fiori per l'insufficiente Interesse per il Presente: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard e Chestnut Bud
- 4) I fiori per la Solitudine: Impatiens, Heather e Water Violet
- 5) I fiori per l'Ipersensibilità alle Influenze ed alle Idee: Agrimony, Centaury, Walnut e Holly
- 6) I fiori per lo Scoraggiamento e la Disperazione: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak e Crab Apple
- 7) I fiori per la Preoccupazione eccessiva per il Benessere altrui: Chicory, Vervain, Vine, Beech e Rock Water





### *Come utilizzare i Fiori di Bach*

Edward Bach ha scoperto 38 Fiori che possono essere utilizzati singolarmente o miscelati fino ad un numero massimo di 6-7 per volta.

Una volta scelti i Fiori di Bach (con una consulenza con un operatore - BFRP - abilitato dal Bach Centre) è possibile assumerli in diversi modi.

Il metodo più utilizzato è la diluizione in un flacone da 30 ml con un contenuto pari a 3/4 del totale di acqua e di 1/4 di Brandy (con funzione di conservante) con l'aggiunta di 2 gocce di tintura madre di ogni singolo fiore. La miscela così composta va assunta nella misura di 4 gocce per 4 volte al giorno.

I Fiori di Bach possono essere assunti in assoluta tranquillità in quanto non interagiscono con farmaci o preparati fitoterapici.

Un altro metodo per l'assunzione dei Fiori di Bach è quello che prevede la somministrazione di 2 gocce di ogni essenza (4 nel caso del Rescue Remedy - rimedio d'emergenza già premiscelato costituito da 5 Fiori) diluite in un bicchiere d'acqua; va bevuto lentamente nel corso della giornata, mentre nei casi più acuti può essere ripetuto più volte anche a distanza di mezz'ora l'uno dall'altro.

Desiderando lavorare a livello fisico oltre che emozionale è necessario abbinare alla somministrazione orale anche un utilizzo esterno attraverso il massaggio o l'applicazione di impacchi locali.

Ad esempio nel caso degli impacchi vanno unite in un contenitore di vetro 6 gocce di miscela a circa 1/2 litro d'acqua; si imbeve un panno di cotone che poi strizzato delicatamente va applicato sulla zona dolorante.

### **Punti di contatto tra i due metodi**

Ho sentito da subito la necessità di utilizzare il Craniosacrale ed i Fiori di Bach in un binomio indissolubile. Questa sensazione e chiarezza nei confronti di un metodo di lavoro è nata dalle stesse

sessioni con i clienti, in quanto ho notato che erano loro stessi ad essere incuriositi da uno o dall'altro metodo. Erano come guidati, da qualcosa di profondo, a compiere questa scelta con la volontà e un fortissimo desiderio di ritrovare l'unità con il proprio vero essere. Questo, durante le sessioni di massaggio, succede con più difficoltà, pur utilizzando nelle miscele di oli vettore ed oli essenziali i Fiori di Bach; sembra, infatti, che il rilassamento intervenga a livello più fisico che emotivo, più superficiale che profondo. Difficilmente il cliente giunge ad un rilassamento reale, o si addormenta in pochi minuti o confida di avere la testa che continua a "lavorare"... oppure dialoga per tutto il tempo.

Entrambi i metodi, anche separatamente, portano la persona a ricontattare la propria vera essenza, con un lavoro costante per permettere al vero Io di riconoscersi e sciogliere le resistenze e le credenze che hanno contribuito al blocco del flusso vitale.

L'unione dei due metodi accelera il processo, lo fortifica, permettendo di ammorbidire le numerose resistenze che di volta in volta emergono. Una consulenza con i Fiori di Bach prima della seduta di Craniosacrale può aiutare il ricevente ad entrare in una sorta di sintonia con l'operatore e questo contribuisce notevolmente, durante la sessione pratica, ad ottenere due sistemi completamente aperti e disponibili. Una seduta di Craniosacrale prima della consulenza con i Fiori di Bach può essere d'aiuto per far emergere delle dinamiche e delle emozioni che altrimenti sarebbero rimaste velate, ostacolate e coperte dalla stessa razionalità del ricevente.

In questi ultimi anni sono stati molteplici i casi e le esperienze che mi hanno colpita e affascinata, nei quali ho potuto notare la potenza dell'unione dei due metodi; ho potuto lavorare con soddisfazione con persone che:

- Avevano difficoltà a rimanere incinta senza veri problemi fisiologici.
- Staccato il forte legame con i genitori o con i figli che non permetteva di dare corso alla loro realizzazione nella vita.
- Dimostravano una forte apatia nei confronti della vita, oppure sistemi iperattivi.
- Erano bloccate e non riuscivano ad esprimere le proprie emozioni.
- Erano insicure e non avevano fiducia nei propri mezzi.
- Lamentavano mal di testa e difficoltà nell'addormentarsi a causa di forti tensioni.
- Non riuscivano a superare la rottura di un rapporto sentimentale.
- Desideravano acquisire maggiore consapevolezza del loro vero Sé.
- Pessimismo e vittimismo



## **Conclusioni**

I risultati positivi sono stati numerosi con notevoli cambiamenti ed evoluzioni; ma ci sono stati anche casi in cui il momento della consapevolezza non era ancora giunto ed il beneficio è stato parziale e superficiale. Evidentemente la paura di toccare la propria sofferenza ha vinto sulla voglia di mettersi in gioco.

Tutti questi casi hanno comunque avuto, a loro volta, un grande effetto su di me in quanto la prima a cambiare sono stata io, mi sono messa in gioco ed ho affrontato e capito molte cose e tante altre sono sicura che verranno ancora negli anni a seguire.

Al momento attuale il dono che ho ricevuto dall'esperienza di lavoro con questi due metodi è l'acquisita capacità di accettare ed aprire il cuore di fronte a qualsiasi persona intenda affrontare un percorso con il Craniosacrale ed i Fiori di Bach, il porsi in una modalità d'animo recettiva e di assoluta apertura, il modo migliore per dare il proprio contributo al volo di cambiamento che ogni ricevente desidera (coscientemente o incoscientemente) intraprendere.

## Bibliografia

- Bach E., *Guarire se stessi*, Macro Edizioni, 2011
- Bach E., *Opere Complete*, Macro Edizioni, 2014
- Judy H., Ramsell J., *Guarire con i Fiori di Bach. Guida pratica alla floriterapia*, Tecniche Nuove, 2004
- Kern M., *Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche*, Tecniche Nuove, 2006
- Nocentini F., Peruzzi M. L., *Il libro completo dei fiori di Bach*, Demetra - Giunti, 2007
- Scheffer M., *Il grande libro dei fiori di Bach. Guida completa teorica e pratica alla floriterapia di Bach*, Corbaccio, 2014
- Ugolotti E., *La terapia craniosacrale. Dialogo con la saggezza del corpo*, Xenia, 2009
- Upledger J., Vredevoogd J.D., *Terapia Craniosacrale. Teoria e metodo*, Red studio redazionale, 2002
- Upledger J., *Introduzione alla terapia craniosacrae. I principi del benessere naturale*, BioGuida, 2014
- Weeks N., *La vita e le scoperte di Edward Bach*, Guna, 1996

## Sitografia

- *"A cosa serve il Craniosacrale."* Craniosacralelamarea.it, S.A.S. di Roberto Rizzardi & C., 2 Febbraio 2015
- *"Che cos'è il Craniosacrale."* Craniosacrale.it, ITCS Istituto per le Terapie e le Tecniche Craniosacrali, 30 Marzo 2010. 20 Febbraio 2015
- *"Cos'è il Craniosacrale."* Centro-craniosacrale.it, Centro di Biodinamica Craniosacrale. 12 Gennaio 2015
- *"Protagonisti del Craniosacrale."* Tuttosteopatia.it, Eter Srl Unipersonale, 2012. 2 Marzo 2015

## **Ringraziamenti**

Ringrazio Roberto e Ludovica, Barbara, Laura, Pierrette e Satyam per aver guidato i miei passi nel Craniosacrale e per aver fatto parte del mio percorso.

Ringrazio anche tutti i miei compagni con i quali ho condiviso un bellissimo viaggio.

Un ringraziamento particolare a Katia e Luciana per la loro profonda sensibilità.