



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

***“IL CRANIOSACRALE: INCONTRO
TRA CORPO ANIMA E SPIRITO”***

RESP. DELLA FORMAZIONE
Roberto Rizzardi

CANDIDATO
Nicoletta Fantuz

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2012-2015

PREGHIERA DI UN OSTEOPATA A.T.STILL

Signore, grande Medico, mi inginocchio davanti a Te.

**Come tutte le grazie eccellenti e tutti i doni perfetti discendono da Te,
io ti supplico l'abilità delle mie mani, la lucidità della mia intelligenza,
la bontà e la simpatia del mio cuore.**

**Concedimi la semplicità del disegno, la forza di portare nelle mie mani
una parte del fardello dei miei simili sofferenti, ed una vera comprensione
del privilegio che mi hai donato.**

**Togli dal mio cuore tutte le malizie e le mondanità,
affinché con la fede sincera di un bambino possa sempre appoggiarmi a Te.**

Amen

Dedicato a

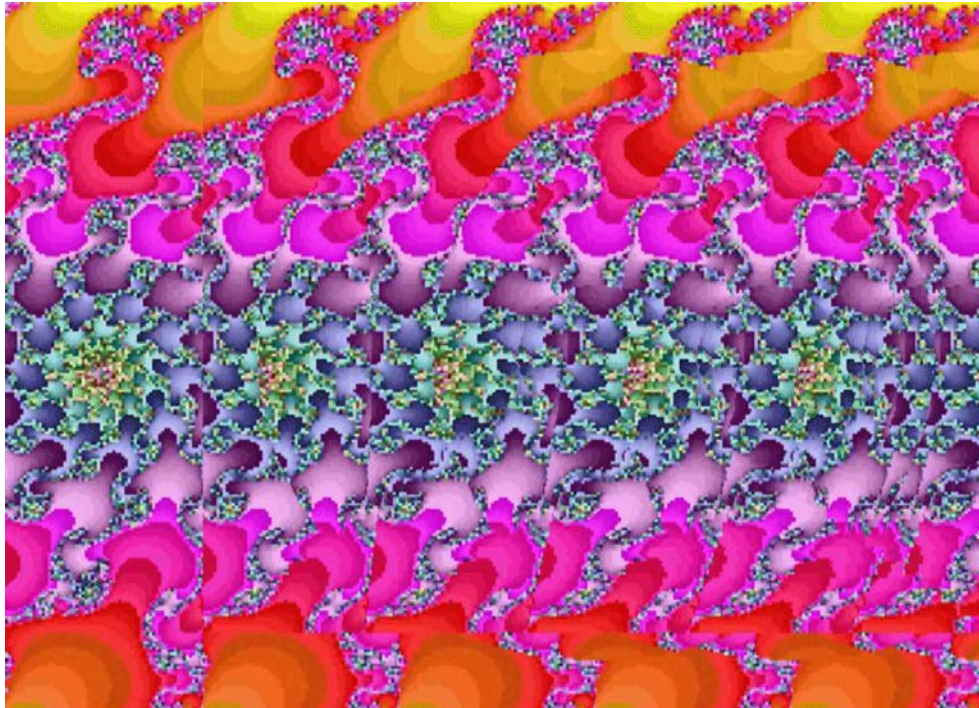
Andrea e Leonardo

I miei genitori

INDICE

INDICE	1
RIASSUNTO	2
INTRODUZIONE.....	3
CHI SONO IO	3
IL RISVEGLIO	5
COME E PERCHE' RALLENNTARE	7
DALLA TERAPIA MANUALE AL CRANIO SACRALE	9
LA VIA DEL CUORE	10
L'INCONTRO CON L'ANIMAE LO SPIRITO	13
IL CONCETTO DI EMBODIMENT.....	15
L'ELABORAZIONE DEL MIO OBIETTIVO.....	17
LE DIFFICOLTA'	18
ESPERIENZE.....	19
<i>SENSAZIONI FISICHE.....</i>	19
<i>IL RICORDARE.....</i>	19
<i>LA SENSAZIONE DI USCIRE DAL CORPO</i>	19
<i>LAVORO SULLO PSOAS.....</i>	20
<i>SENSAZIONE DI SENTIRE QUALCUN ALTRO NELLA STANZA</i>	20
<i>REAZIONI PSICOLOGICHE.....</i>	20
<i>SENTIRSI MOLTO PIÙ PIENI DI ENERGIA E MENO STANCHI.....</i>	21
<i>AFFRONTARE LA VITA CON MENO ANSIA.....</i>	21
<i>PERCEZIONE DIVERSA DEL PROPRIO CORPO</i>	21
CONCLUSIONI	22
BIBLIOGRAFIA	24
Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche Michael kern	24
Il libro dello psoas Liz Koch	24
La parola all'embrione Jaap van der Wal	24
Il concepimento umano: come superare la riproduzione Jaap van der Val.....	24
Sensazione, Emozione, Azione <i>Anatomia esperienziale del Body-Mind-Centering</i> Bonnie Bainbridge Cohen.....	24
RINGRAZIAMENTI	24

RIASSUNTO



Welcome to the real world.... (Matrix)

Come fisioterapista pensi di sapere tutto del corpo umano, di muscoli, tendini e ossa...poi ti capita di imbatterti nel cranio sacrale e di ricevere un grande scossone; così impari a chiedere il permesso, a sussurrare quando ti avvicini ad un altro essere umano, capisci che nel toccare un'altra persona non c'è solo fisicità e chimica ma, molto molto di più, quando tocchi un corpo, in realtà, incontri un' anima...

INTRODUZIONE

CHI SONO IO

Il 2011 per me è stato un anno un po' difficile, purtroppo ho perso qualcosa, qualcuno...ma ho trovato dentro la forza per cambiare, e così ho deciso di cambiare lavoro, di mettermi in libera professione, e di iscrivermi alla scuola cranio sacrale La Marea.

Per dirvi in breve la mia storia, sono sempre stata la piccola di casa, quella che tanto non ha voce in capitolo, mi hanno sempre detto cosa fare, come farlo, anche se a detta dei miei genitori ero una ribelle, in realtà cercavo solo uno spiraglio nel mondo per farmi ascoltare. Anche la scelta dell'università non era farina del mio sacco, ho scelto di fare fisioterapia solo per una coincidenza di eventi, e non in seguito ad una scelta consapevole: ho provato 3 esami d'ammissione, li ho passati tutti, e mi sono iscritta dove mi sono piazzata meglio.

La fisioterapia non era però, me ne accorsi molto presto, la mia vocazione. Non potevo "guarire" i corpi della gente...semplicemente perché non riuscivo a considerarli solo corpi...c'era dell'altro... Comunque, piena di domande com'ero, proprio per farmela piacere e per sentirmela meglio addosso, ho cominciato a fare un sacco di corsi, finendo così per imparare davvero tante, tante cose.

Eppure, sentivo che mi mancava ancora qualcosa, ho spaziato dal campo neurologico, a quello ortopedico, traumatologico, ho esplorato tecniche molto pragmatiche e corporee (varie tecniche di terapia manuale, studi sulle catene muscolari e sui loro compensi) e approcci invece più energetici e olistici (Shatsu, reiki, Feldenkrais) e in questa infarinatura generale, mi sono a mano a mano avvicinata alla verità...ma solo il cranio sacrale mi è entrato dentro come un pugno nello stomaco e mi ha letteralmente messo k.o..

Ha ribaltato tutte le mie conoscenze, e mi ha fatto capire che tante delle mie convinzioni formavano solo un meraviglioso castello di carte, che con un colpo di vento era stato spazzato via.

Si dice che siano i bambini a scegliere il corpo in cui incarnarsi da lassù, e che a volte qualcuno arrivi, ma tutto sommato rimanga ancora molto legato al cielo, e per tutta la vita aneli a tornare là, come se qui sapesse più degli altri di essere solo di passaggio, ecco, per me è proprio così.

Sono da poco diventata mamma, credo che sia la cosa più bella e meravigliosa che mi sia mai capitata, un caro collega durante uno dei nostri incontri , appena diventato padre anche lui mi ha detto :”sai, è come se lui ci fosse sempre stato, lui era già qui, adesso lo vedo!” E’ così, i bambini sono degli angeli...siamo degli angeli! Siamo venuti qui su questa terra, ma siamo esseri di spirito, anche se abbiamo un corpo....siamo polarità, uguale e contrario sempre in movimento , e questo me l’ha insegnato proprio il cranio sacrale, o meglio più che insegnato, mi ha dimostrato una realtà di cui avevo solo l’intuizione...ma non sapevo come raggiungerla.

IL RISVEGLIO

Non cercare di piegare il cucchiaio. È impossibile. Cerca invece di fare l'unica cosa saggia: giungere alla verità.

Quale verità?

Che il cucchiaio non esiste.

Il cucchiaio non esiste?

Allora ti accorgerai che non è il cucchiaio a piegarsi, ma sei tu stesso! (Matrix)

L'ho sentito questo, già durante il primo modulo, mi sono risvegliata. Si trattava di sentire respirare la testacosa? Per noi fisioterapisti le sindesmosi del cranio NON SI MUOVONO!!!!

Non è stato facile durante tutti quei primi 4 giorni, già stavo andando in crisi, però riuscii ad avvertire finalmente la rotazione esterna e la rotazione interna alle caviglie...e poi ad un tratto come una palla tra le mie mani la testa della mia compagna si cominciò a gonfiare e gonfiare e gonfiare....ricordo che mi prese una sorta di commozione, ma non saprei spiegarlo con parole più adatte, sembrava quasi quello che succede quando incontri un vecchio amico, da tanto tanto tempo eravate separati...ma poi appena vi salutate, ritorna tutto come se non vi foste mai lasciati...ecco cosa è stato per me ascoltare per la prima volta il respiro ritmico craniale...ritrovare una vecchia conoscenza: qualcosa che conoscevo nel profondo e tuttavia non avevo ancora mai conosciuto....E poi fu la fascia...

Dovete sapere che per noi fisioterapisti la fascia fino a qualche anno fa, non esisteva o meglio non era considerata così importante, a noi interessavano le ossa e i muscoli! Ultimamente vari approcci si sono invece orientati al trattamento di questa sconosciuta, dal massaggio connettivale, alle metodiche di Stecco, ...e sicuramente molti altri metodi che sinceramente non conosco, si sono avvicinati nel cerare di trattare la fascia....con grande dispendio di energia, con tecniche anche molto dolorose e faticose...eppure mai avrei pensato che qui in questo contesto, “più fai, meno fai” come ci ha sempre detto Roberto.

Imparare a sentire e a contattare il sistema cranio sacrale attraverso l'ascolto delle fasce ha rivoluzionato tutto il mio modo di lavorare, e ha rafforzato in me la convinzione che il corpo umano sia come un tempio: quando si entra, si deve chiedere il permesso e piano piano avvicinarsi, in punta di piedi, a bassa voce senza disturbare, perché quando si lavora in cranio sacrale si chiede

ad un altro essere, al suo Spirito di concederci l'onore di stare insieme....sì, dare e ricevere un trattamento qui, è proprio come pregare, o meditare.... Nulla a che vedere con il massaggio trasverso di Cyriax o con il trattamento delle cicatrici ortodosso che ho imparato in altre sedi...eppure lavorare in cranio sacrale non solo funziona, ma non fa male...



COME E PERCHE' RALLENTARE

"Alice: Per quanto tempo è per sempre? Bianconiglio: A volte, solo un secondo"

Eppure che pace, che meravigliosa dimensione si riesce a raggiungere con il lavoro fasciale, è come perdersi nel fluire di un fresco torrente di acqua di montagna, è come se appena tu molli, e non vuoi il controllo, allora la fascia ti prende per mano e ti porta a sondare meravigliosi spazi mai conosciuti prima. Così è stato che, anche per me, finalmente è arrivato il momento di rallentare, ho scoperto cosa volesse dire andare un po' più piano, cambiare marcia, andatura...non a caso ho scelto l'immagine del coniglio di Alice nel paese delle meraviglie... mi sono sempre sentita tanto come lui, con un sacco di cose sotto il braccio, sempre di corsa, sempre in ritardo, sempre che cerca qualcosa che deve fare....

Con il cranio sacrale ho dovuto rallentare, altrimenti sbattevo sistematicamente contro il muro delle mie insicurezze, imperfezioni, del mio giudizio...

Invece ho fatto tesoro dei fulcri dell'operatore e di questa dimensione che poi è meditazione...in cui possiamo davvero conoscere ed incontrare un altro essere.

Ed in effetti, durante una seduta di cranio sacrale, il tempo si dilata, e a pensarci bene il tempo della gioia e del dolore, dell'infinito, il tempo del nostro inconscio, non si può misurare con i nostri orologi. Questo mi ha insegnato il cranio sacrale che ci sono altre dimensioni diverse del qui ed ora

Durante una seduta possono riemergere dei ricordi, si possono rivivere delle situazioni che invece nemmeno si sapeva di aver vissuto...il tempo non ha più confini, perché il tempo dell'infinito è eterno.



DALLA TERAPIA MANUALE AL CRANIO SACRALE

Come fisioterapista la mia formazione mi ha portato a specializzarmi negli studi di terapia manuale fatti dopo l'università. Noi abbiamo 3 grossi filoni a cui ci rivolgiamo quando vogliamo specializzarci in terapia manuale: Kaltenborn, Maitland e osteopatia. Poco importa ai fini di questa tesi spiegare le differenze tra le tre, e dire che io ho scelto il Maitland...ciò che importa è sottolineare che, per quanto leggero e accurato il nostro tocco possa diventare ci insegnano a percepire la resistenza o la barriera meccanica (quando c'è un limite, a volte può esserci un'instabilità, e quindi non si arriva mai alla barriera....) che sta dentro ad un blocco articolare, piuttosto che ad un accorciamento dei tessuti, ma è sempre la nostra mano che cerca questa restrizione, parte sempre tutto da noi, da quanto sappiamo orientarci ad ascoltare con il nostro emisfero sinistro, analitico e metodico...

Qui, invece nel cranio sacrale devi lavorare con l'emisfero destro, in pratica devi spegnere la tua parte razionale e dogmatica (quella per dire che stimolano dall'inizio dell'asilo nido...fino all'università....) e lasciare spazio alla categoria dell'impossibile, o del possibile , dipende da come vogliamo vederla...

Bisogna concedersi delle possibilità, e quando si è così bravi da riuscirci, bisogna fidarsi. Solo adesso ho capito cosa sia il tocco leggero di cui si parla in questa disciplina, leggero come quello di una farfalla, lieve come una piuma, ma presente e attento come se avessi mille orecchie e mille occhi e mille dita per ascoltare, vedere e sentire....provate a pensare quanto è bella questa sensazione, sei davvero in contatto con una persona, quando la capisci e la lasci andare, le lasci il suo spazio...ecco anche questo è cranio sacrale



LA VIA DEL CUORE

“Qualunque cosa sei, troverai il mondo esattamente così. Continui a ritrovarti nel mondo. Il mondo è uno specchio. Se sei illuminato, sei circondato da esseri illuminati. Non c’è altra via. Sei circondato da un universo illuminato. L’intera esistenza, le pietre e i fiumi, gli oceani e le stelle, tutti sono esseri illuminati. Dipende solo da te. Dove ti trovi, crei il tuo mondo. Se sei infelice, vivi in un mondo infelice. Se sei illuminato, vivi in un mondo illuminato. Se la tua energia sta festeggiando dentro di te, il tutto diventa una sinfonia di festa.

Tu sei il mondo.”

Osho, “La ricerca”

Per svariati motivi posso dire di avere ad un certo punto della mia vita chiuso il cuore...Diciamo che il dolore è naturale; dev’essere compreso, dev’essere accettato. Poiché naturalmente abbiamo

paura del dolore, naturalmente lo evitiamo. Ecco perché molte persone hanno evitato il cuore e vivono sospese nella testa: hanno vissuto nella testa.

Durante il terzo anno, mi sono resa conto che ciò che poteva permettermi di far il salto, era tornare a sentire col cuore...durante una lezione Roberto ci ha parlato della meditazione del cuore di Athisha:

Per saperne di più: la meditazione di Athisha

Quando inspiri – ascolta attentamente, è uno dei metodi più efficaci – quando inspiri, pensa di ispirare tutte le infelicità e tutte le miserie di tutte le persone del mondo. Tutta l'oscurità, tutta la negatività, tutto l'inferno che esiste ovunque: tu lo inspiri. E lascia che venga assorbito dal tuo cuore.

::

Di certo avrai letto del cosiddetto "Pensiero positivo". Quelle persone dicono l'esatto opposto: non sanno di cosa parlano. Dicono: "Quando espiri, espelli tutta la tua miseria, tutta la tua negatività; quando inspiri, ispira gioia, positività, felicità, allegria". Il metodo di Atisha è l'esatto opposto: quando inspiri, ispira tutte le miserie e le sofferenze di tutti gli esseri del mondo – passati, presenti e futuri. E quando espiri, espira tutta la gioia che hai, tutta la tua beatitudine, tutte le benedizioni che hai in te.

Il cuore arreca sofferenza, è vero, ma solo perché è in grado di dare piacere – solo per questo dà sofferenza. Il dolore è la via che permette al piacere di giungere; l'agonia è la soglia da cui entra l'estasi. Se ne sei consapevole, accetti il dolore come una benedizione. In quel caso, d'un tratto la qualità del dolore inizia immediatamente a cambiare.

Non sei più in conflitto con il dolore, e poiché non sei più in antagonismo, non è più dolore: è un amico. È un fuoco che ti ripulirà. È una trasformazione, un processo, in cui ciò che è vecchio se ne andrà e giungerà il nuovo; in esso la mente scomparirà e il cuore funzionerà nella sua totalità. E a quel punto la vita è una benedizione.

Per tanto Tempo ho vissuto solo nella testa, per certi versi lo faccio ancora. Quando non volevo sentire ciò che mi faceva male, razionalizzavo....mi anestetizzavo.

Per tanto tempo non mi sono permessa di piangere, o di gioire troppo, si sa mai che poi mi arrivi la tranvata....ma col cranio sacrale, ho abbassato le difese, ho sperato o meglio mi sono fidata di questa forza trasformante del cuore ed ho lasciato entrare nuovamente tutto....

E quando riapri il tuo cuore cambia tutto, cambia l'energia, cambiano le persone che ti circondano, o meglio ti vengono a cercare persone diverse...

L'INCONTRO CON L'ANIMA ...E LO SPIRITO

Nell'antichità precristiana, per "anima" s'intendeva il principio vitale degli esseri viventi, la loro forza vitale, se così possiamo dire.

Perciò Platone metteva la sede dell'anima nel cervello, Zenone stoico nel cuore, Descartes nella glandola pineale.... Secondo la cultura occidentale anima e corpo sono due sostanze ma incomplete, destinate a unirsi e completarsi vicendevolmente, a formare insieme un solo essere, come si uniscono nella pianta e nell'animale il principio vitale e la materia. Nel nostro caso il modo è più misterioso perché l'anima è spirituale, ma non v'è altra spiegazione che quella data da Aristotele, da S. Tommaso e dalla filosofia scolastica. L'anima è forma sostanziale del corpo, cioè una sostanza incompleta che, come principio attivo, si unisce ad un'altra sostanza incompleta, principio passivo, per formare con essa una sostanza completa di una determinata specie.

Fin qui niente di nuovo presumo....ma lo Spirito?

Lo spirito è l'elemento dell'uomo che gli dà la capacità di avere una relazione intima con Dio. Ogniquale volta venga usata la parola "spirito", si fa riferimento alla parte immateriale dell'uomo, inclusa la sua anima.

La parola "anima" si riferisce non solo alla parte immateriale dell'uomo, ma anche a quella materiale. Diversamente dal fatto che l'uomo ha uno "spirito", l'uomo è un'anima. Nel senso più basilare del termine, "anima" significa "vita"

L'"anima" e lo "spirito" sono simili nel modo in cui vengono impiegati nella vita spirituale del credente. Sono diversi rispetto al riferimento. L'"anima" è la visione orizzontale dell'uomo alla prospettiva del mondo. Lo "spirito" è la visione verticale dell'uomo dalla prospettiva di Dio. È importante comprendere che fanno riferimento entrambi alla parte immateriale dell'uomo, ma solo lo "spirito" fa riferimento al cammino dell'uomo con Dio. L'"anima" fa riferimento al cammino dell'uomo nel mondo, tanto materiale quanto immateriale.

Stando a tutto questo lo spirito visto da qualsivoglia credo religioso, è allora davvero l'accezione più elevata dell'uomo....noi siamo spiriti, siamo esseri divini che tendono verso Dio, verso l'infinito, verso l'eterno...e il nostro passaggio qua sulla terra è davvero una piccola parentesi.

Il bello è acquisirne consapevolezza; la storia di ognuno di noi, è in fondo questo : avanzare con difficoltà, tra mille esperienze nella ricerca del "cosa siamo venuti a fare su questa terra"...qual è la nostra missione, il nostro karma, guardare all'infinitamente piccolo e all'infinitamente grande e

scoprire che c'è tanto altro ancora: dal punto di vista umano e del percorso personale capire questo... è una bomba! Quando scopri che tutto sommato sei un corpo, un involucro, certo un bel involucro, raffinato, elaborato, perfetto, ma che davvero questo è solo biologia, ti rendi conto che qualcos'altro dà la vita, che qualcos'altro è vita...stiamo parlando delle forze biodinamiche, di quell'impulso, quel soffio che permette l'embodiment dello spirito, in quell'ovulo fecondatosi può essere ciechi quanto si vuole, si può continuare a credere fermamente che esistano regole e che la vita prima o poi verrà riprodotta e creata in laboratorio...ma, di fronte a questa evidenza, quando nel cranio sacrale riesci a “tornare a casa”, ad esperire anche solo da lontano quella quiete dinamica in cui tutto ha inizio, quando impari a percepire che toccando un corpo vai ben oltre quello che ti è sempre stato insegnato, allora non puoi più continuare a prenderti in giro...

Qualcosa cambia, e per me è stato così, è cambiato il modo in cui faccio riabilitazione, il modo in cui parlo con i miei pazienti, con le persone, perché in loro vedo quanto sia presente lo Spirito, quanto sia importante per me ognuno; tutte le persone che verranno a cercarmi lo faranno perché dovranno insegnarmi qualcosa, in questa mia avventura che si chiama vita, dovranno aiutarmi a salire ogni gradino di questa scala che mi porterà un po' più in alto, ognuno sarà il mio maestro, anche quando mi metterà in crisi, mi farà star male....io imparerò qualcosa....



IL CONCEPIMENTO

*Vorrei donare a noi un bimbo
Non solo
Nient'altro se non una somma
Di due tipi di geni,
o solo un caso
in un mare di tempo
Ma...
un miracolo,
sospeso nell'azzurro, sicuro
oceano del tuo grembo
viene creato
proprio in quel preciso istante
Io ero te
E tu eri me
Ci siamo trovati e abbiamo incontrato
L'Altro.
Jvd*

IL CONCETTO DI EMBODIMENT

Si potrebbe dire, parafrasando il filosofo DellaMettrie, che l'embrione non ha un'anima...ma è anche un'anima...e proprio quest'anima, aspetta con pazienza che arrivi lo Spirito ad abitarla..... A questo punto merita una precisazione "il come" lo Spirito arrivi in questo nostro corpo... Secondo Jaap Van Der Val, grosso modo, nei primi due mesi di vita, succede già tutto quel che serve a che si formi una persona nel senso più stretto del termine: durante i suoi seminari, ci racconta che il processo di incarnazione dello Spirito nell'embrione...si dipana in 4 stadi, lo stadio minerale in cui siamo un essere multicellulare (la morula) , lo stadio vegetale in cui cresciamo verso l'esterno, ci differenziamo, creando un centro e una periferia (l'embrioblasto e il trofoblasto) , lo stadio animale dove cresciamo come entità autonome, all'interno, diventando degli individui, momento in cui avviene l'incarnazione o embodiment vero e proprio e poi finalmente lo stadio in cui diventiamo esseri umani: tra la IV e la V settimana l'embrione si mette in piedi e da lì si instaurano tutti gli atteggiamenti che ci porteranno a diventare persone....Adesso l'animale sviluppa una vita psicologica, si forma il sistema nervoso , organizza organi di senso, diventa autonomo e inizia la coscienza, tramite una serie di gesti di crescita, diventeremo uomini e donne....

Ecco, quando lavoriamo con il craniosacrale, noi andiamo a contattare questo Spirito, che tempo fa si è preso la briga di scendere su di noi, di venire ad abitarci, di incarnarsi in noi, e ogni volta che lo incontriamo diventiamo un po' più vicini , creiamo delle connessioni con Lui e diventiamo più consapevoli di non essere più soltanto qui...diventiamo per così dire più **compassionevoli**.

Per saperne di più: Jaap Van der Val e la "Parola all'embrione"

In particolare Jaap Van der Val ci spiega di come la morula sia fino al VI giorno circa, "solo" un corpo multicellulare, ancora non stiamo crescendo, ci stiamo solo dividendo e dividendo e dividendo, creando infiniti nuclei, siamo praticamente un ammasso di DNA...poi, però, avviene qualcosa, cominciamo a differenziarci, si crea un centro e una periferia: l'embrioblasto e il trofoblasto; da questa prima differenziazione avrà luogo la placenta e l'embrione vero e proprio: il 30-40% delle gravidanze umane hanno fine proprio qui, a questo punto della prima settimana, perché non avviene l'impianto. . E l'impianto è permesso dalla madre che aiuta la morula a sciogliere la zona pellucida cellulare così ch  si possa attaccare al tessuto materno. Durante la seconda settimana cresciamo verso l'esterno, come fa un vegetale, creiamo vasi, strutture che ci fanno entrare attraverso la madre, non abbiamo limiti, siamo "tutto intorno, ma non l ..."

Per saperne di più: Jaap Van der Val e la "Parola all'embrione"

Ma questo prima o poi deve finire, dobbiamo ancora morire a noi stessi per poter differenziarci in qualcos'altro, altrimenti diventeremo un wind egg (l'uovo bianco)... E' il momento in cui possiamo ancora condividere il corpo con qualcun altro, qui possono formarsi i gemelli che condivideranno la stessa placenta; non abbiamo ancora un corpo, siamo solo Spirito! Però è tempo ormai, perché siano formati tutti e tre i foglietti germinali embrionali: si forma finalmente il Meso e lo Spirito si incarna proprio lì!! I gemelli che si incarnano in questa fase diventano gemelli siamesi, perché ormai non si può più dividere il corpo: ecco l'incarnazione o embodiment è il tempo che riguarda il nostro venire qui su questa terra.

Adesso cominciamo a crescere dentro come gli animali, diventiamo esseri di contenuto: il 20% del corpo deriva da ectoderma e endoderma, il rimanente è il Meso, quindi l'anima e lo Spirito, si annidano nel mesoderma, nel connettivo, nella fascia, e può essere che proprio qui l'embrione abbia già una sorta di coscienza, che gli dia la consapevolezza che sta prendendo un corpo, lo Spirito sa che quello è il suo Tat tuam asi body: il 30% delle gravidanze umane riuscite ad annidarsi non sopravvivono alla terza settimana perché non riescono a fare questo cambio, non smettono di crescere fuori non si trovano un centro e quindi non diventano individui....E' un momento questo che richiede molta consapevolezza da parte dello Spirito, molta determinazione...se non ci sono questi presupposti....non ci incarniamoll discorso è ovviamente ancora molto lungo, ma per raccontarlo in breve vorrei solo soffermarmi sul fatto che da qui in poi il lavoro dell'embrione umano è quello di mettersi e rimanere in piedi –a differenza delle altre specie, che invece perdono questa caratteristica- e questo lo fa estroflettendo la testa, il bacino e chiudendo e aprendo le braccia in modo tale da permettere al nostro cuore che inizialmente è in alto, sopra la testa, di scendere e di andare in quella parte che poi diventerà il nostro torace...perché non per ripetermi, ma è proprio il cuore l'organo che ci fa essere quello che siamo, che ci porta qui, che inizia la nostra incarnazione come esseri umani...sarà un caso?

Come si può allora dire che si possono fare esperimenti con embrioni fino a 3 settimane....



L'ELABORAZIONE DEL MIO OBIETTIVO

Un'altra cosa è stato decidere davvero quale fosse il mio obiettivo:

in realtà è molto più semplice sapere cosa non vuoi, ma definire ciò che veramente consideri la tua vocazione non è facile....la PNL in questo mi ha aiutato molto

Come ho detto all'inizio, la fisioterapia mi è sempre stata un po' stretta così ho iniziato questo percorso anche perché in qualche modo volevo cambiare il mio modo di lavorare, volevo essere qualcos'altro.

Certo, però non è facile rimettersi in gioco dopo 14 anni di lavoro ultra specializzato in una professione.

Così il mio obiettivo, tardava a realizzarsi, grazie ad una sorta di mio auto ammutinamento .

Durante l'ultimo corso di PNL, ho capito che il mio obiettivo primario non era tanto cambiare lavoro o aprire uno studio, in realtà era aumentare la fiducia in me stessa. Da qui avrebbero poi preso piede tutte le altre cose, con un effetto domino....

LE DIFFICOLTA'

Si può pensare di avere sempre tutte le responsabilità del mondo sulle spalle?

Si può credere veramente di condizionare qualunque reazione possa avere una persona, dopo un trattamento...beh io lo penso e come se non bastasse ho talmente tanto delirio di onnipotenza da pensare che qualunque persona io incontri, la posso, la devo guarire...

Quindi si capisce come possa avvicinarmi al mio lavoro di fisioterapista e di operatore cranio sacrale...la mia storia mi fa dire che per me lavorare è sempre stato fonte di stress...ci sto ancora lavorando ma questo atteggiamento di accettazione, di consapevolezza e di gratitudine che ho affinato con questa disciplina, mi sta aiutando molto.

Anche le sconfitte, gli insuccessi, li sto vedendo come aventi un loro senso nella storia...

Credo che noi siamo la somma delle nostre scelte e anche dei nostri errori, dobbiamo dircelo senza mezzi termini e accettarlo, anche perché senza quegli sbagli non avremmo imparato...la più grossa difficoltà che ho trovato nel cranio sacrale è stato non solo avere fiducia in me, ma anche nel cranio sacrale stesso, a volte è così assurdo quello che faccio, e quello che provo, che viene davvero il dubbio di essere sano di mente...eppure non sono coincidenze, la gente sta bene, migliora, ti cerca, e non è un effetto placebo, perché quando io sto lavorando mi accorgo se sta succedendo qualcosa sotto alle mie mani...lo sento

Un'altra difficoltà che mi son sentita addosso deriva dal mio stesso essere fisioterapista, alcuni colleghi vedono di cattivo occhio tutto ciò che ha a che fare con lavori energetici o che possono essere accessibili anche a personale non medico o paramedico...il rischio era quello di essere additata come "una strana"...anche i pazienti stessi, non tutti sono ben disposti a ricevere una seduta di cranio sacrale. In realtà, è solo un'estensione della prima; so che questo mio disagio deriva dalla scarsa fiducia in me stessa, ma, posso anche dire che proprio perché quest'ultima sta aumentando, questa difficoltà non è poi più così tanto importante...

ESPERIENZE

In questa parte mi piacerebbe parlare non tanto di quello che ho trovato o sentito nei miei trattamenti quanto piuttosto di tutte quelle strane sensazioni che mi hanno riferito i miei pazienti...

SENSAZIONI FISICHE

La maggior parte dei pazienti riferiscono spesso dopo la seduta di aver provato un profondo rilassamento, di sentire come qualcosa sciogliersi, brividi di freddo, o vampate di caldo, altri di sentire proprio bruciare un braccio o una gamba, altri di avvertire più spazio nella pancia, spesso si ha la necessità di fare dei respiri forti e profondi, ciò avviene di solito nel momento di qualche rilascio. Dopo la seduta a cisi può sentire spossati soprattutto dopo le prime volte, un po' perché magari i non dosavo sempre in maniera corretta le manovre ma anche perché liberare vecchie tensioni permette al corpo di rilassarsi, di avvertire la stanchezza, ma è una stanchezza buona che ci invita a fermarci per andare a letto a dormire e ricaricarci.

IL RICORDARE

Spesso, soprattutto durante i trattamenti che coinvolgono l'osso sacro le persone che ho trattato mi hanno riferito di essere entrati in una sorta di trance o comunque rilassamento molto profondo, in cui hanno cominciato sognare, ma dei veri e propri film con un inizio e una fine ben chiara, nitidi come se stessero davvero vivendo quelle immagini, e tantissime volte affioravano dei ricordi, anche di quando erano molto piccoli, cose che avevano cancellato o che semplicemente non avrebbero dovuto o potuto sapere vista la tenera età, eppure si ricordavano. E in oltre mi riferivano le volte dopo che questa attività onirica e questo affiorare di ricordi aveva continuato anche per parecchi giorni successivi. Ciò che più importa era che comunque queste persone si "svegliavano" dai trattamenti, sempre con una sensazione piacevole di pienezza e serenità.

LA SENSAZIONE DI USCIRE DAL CORPO

Questo succedeva soprattutto con il lavoro sugli sfenoidi e in genere, della testa, oppure quando entravo in biodinamica. Alcune persone durante il trattamento mi hanno riferito di aver provato la sensazione di uscire dal corpo e di vedersi sul lettino, o di sentirsi "fuori", così come di avere una capacità percettiva alterata per cui mi sentivano in più punti insieme, o decisamente non mi sentivano più, o ancora si sentivano entrare in un a sorta di movimento a spirale dal quale non

riuscivano più ad uscire, addirittura sentivano che in qualche modo fosse come se mi avessero inglobato, o che mi fossero passati attraverso, proprio come vediamo fare nei film quando un fantasma passa attraverso una persona.

Se all'inizio queste sensazioni in qualche modo destabilizzavano queste persone, alla fine del trattamento tutte mi hanno riferito che dal punto di vista esperienziale, questo perdere il controllo, questo lasciarsi andare, ha portato un grande rilassamento, come mai avevano avvertito prima.

LAVORO SULLO PSOAS

Sebbene il trattamento dello psoas fosse argomento del primo anno, ammetto che ho cominciato a trattarlo solo in questo terzo anno, soprattutto perché dopo la lettura de "il libro dello psoas" ho capito l'importanza di questo muscolo nell'attivarsi in momenti difficili, perché ancestralmente prepara il corpo alla reazione di fuga e/o di reazione, ed in effetti, aver cominciato a trattare questo muscolo, ha cambiato anche il mio modo di fare fisioterapia, e di trattare i problemi alla schiena quali sciatiche o lombalgie. Comunque sia, le persone con cui ho scelto di fare questo trattamento mi hanno riferito di essersi rilassate immensamente e di avermi sentito come entrare con le mani in profondità dentro i visceri, mi hanno sentito fare un massaggio con cui di volta in volta massaggiavo l'ovaio, o l'intestino o l'anca, insomma belle sensazioni

SENSAZIONE DI SENTIRE QUALCUN ALTRO NELLA STANZA

Un altro fenomeno alquanto bizzarro che alcuni pazienti mi hanno riferito dopo la seduta è stato di aver avvertito la presenza di qualcun altro nella stanza, spesso di persone care, o di aver sentito toccare in parti del corpo che io non ho minimamente sfiorato. Anche in questo caso comunque la percezione è sempre stata di pace e serenità, qualcosa che permetteva di raggiungere un elevato grado di rilassamento fisico e mentale.

REAZIONI PSICOLOGICHE

Alcune volte le persone hanno pianto durante o dopo una seduta, altre hanno riso senza motivo. Io stessa durante un'esperienza di rilascio somato emozionale, provato all'interno della nostra formazione, non riuscivo a smettere di ridere, ma non c'era nulla di buffo, né tantomeno qualcosa di specifico, semplicemente mi veniva da ridere, non serve che dica che mi sono sentita poi molto serena. Ricordo una paziente, proprio all'inizio della mia esperienza formativa che mi cercò in seguito ad un problema legato alla depressione post partum: le feci solo del lavoro fasciale per 5

sedute e alla fine mi chiese cosa le avevo fatto perché al mattino non si svegliava più triste...altre volte qualcuno piange, una ragazza mi disse che sentiva come qualcosa di denso e di nero che voleva uscire, all'improvviso arrivarono le lacrime, e lei si sentì sollevata.

SENTIRSI MOLTO PIÙ PIENI DI ENERGIA E MENO STANCHI

Molte persone mi hanno riferito che dopo le sedute si sono sentite molto energiche, con una strana forza in più che gli permetteva di fare un sacco di cose, di riposare meglio, e di ottimizzare i tempi. Cito in particolare una paziente portatrice di una malattia enzimatica rara che le provoca una stanchezza cronica insieme ad una miriade di altri segni e sintomi, la quale mi ringraziava sempre perché da quando faceva cranio sacrale riusciva ad andare a letto più tardi la sera, aveva il tempo e la forza per fare un sacco di cose a casa, si sentiva meglio...

E poi anche per esperienza personale, la maggior parte delle volte in cui ho ricevuto una seduta, avevo poi energia da vendere, ero capace di fare le pulizie di primavera,,in pieno inverno....

AFFRONTARE LA VITA CON MENO ANSIA

Alcune persone mi hanno cercato esclusivamente perché volevano tranquillizzarsi e rilassarsi. Non sempre è stato facile, ovviamente chi ti cerca per rilassarti, tende ad essere nervoso, teso, quindi le prime sedute sono sempre state un po' difficili, ma grazie anche alla loro tenacia, non hanno mollato e hanno poi trovato un grande rilassamento, e una migliorata capacità di gestire i rapporti con gli altri, e di reagire alle cose della vita.

PERCEZIONE DIVERSA DEL PROPRIO CORPO

Qualcuno mi ha riferito dopo la seduta di essersi sentito piccolo, quasi bambino, oppure di avvertire inizialmente solo metà corpo, o metà gamba e alla fine della seduta di avere nuovamente la percezione corporea completa; di sentirsi più flessibili, a volte inclinati e poi dritti...insomma ogni tanto le persone si sono fatte uno strano viaggio attraverso se stesse, si sono perse e ritrovate, nuovamente ritrovate, ma questa volta "sentendosi finalmente un po' di più di prima".

CONCLUSIONI

A ben vedere quello che vorrei dire per finire è che per fare un passo indietro e quindi ragionare da fisioterapista pura, posso assicurare a tutti e ai miei colleghi in primis, che ho trovato da subito grande efficacia di questo metodo quando ho trattato problemi di mal di testa, inteso non solo come cefalea muscolo tensiva, ma, anche come emicrania (e quindi di quei dolori cefalici, non solo di origine meccanica, ma anche di congestione di liquido e legati presumibilmente all'assetto ormonale della persona), nel trattamento di tutte quelle nevralgie legate ad un mal posizionamento dell'osso sacro (vedi per esempio il dolore a sella, altamente invalidante : i pazienti sul lettino mi chiedevano cosa stessi facendo perché si sentivano meglio e avevano la sensazione come di qualcosa che si stesse sciogliendo, magari dopo giorni che non trovavano pace in nessuna posizione); ancora non posso non citare tutti i trattamenti che ho fatto durante il mio lavoro nella casa di riposo a persone anziane con varie patologie dal Parkinson, all'Alzheimer di vari livelli, a persone allettate che non si muovevano più autonomamente per svariati motivi: tutte hanno avuto dei miglioramenti se non in termini di regressione della malattia (ma gli operatori cranio sacrale non fanno miracoli, per quelli c'è già stato qualcun altro un po' più in alto di noi), in termini di benessere generale, e miglioramento della qualità di vita (giusto per citare qualcosa di concreto : persone affette da Parkinson che camminavano meglio e più spedite, gravi Alzheimer, o esiti di ictus, allettati, ai quali dopo un trattamento, diminuiva l'iper tono e potevano essere mobilizzati durante l'igiene con più facilità e quindi in maniera meno dolorosa: bello è poi, vedere quando queste ti riconoscono e ti sorridono, appena entri nella loro stanza..... persone in trattamento con morfina che durante la seduta si addormentavano e rimanevano in una sorta di trance per tutto il giorno, con grande stupore degli infermieri che mi chiedevano che cosa avessi fatto...)

Quindi, sì, per me il cranio sacrale è stato ed è tutt'ora un percorso di crescita e di vita, l'ho cercato per sfuggire al mio lavoro, e invece mi ha fatto riavvicinare alla mia dimensione di fisioterapista, ridandomi dignità professionale e la fiducia necessaria per aprire il mio studio.

Non riesco ancora a trattare tutto solo con questa disciplina, spesso ricorro alla mia terapia manuale, e sicuramente questo succede per mia mancanza di esperienza, oppure è solo il mio modo di lavorare, magari sarà sempre così, magari cambierà, magari si affinerà, magari diventerò come quei grandi maestri, che ti toccano e lavorando in biodinamica riescono davvero a fare dei miracoli....chissà dove mi porterà il **cuore**. Quello che mi preme sottolineare è che questa

metodica è un validissimo strumento che può fare da complemento alla mia formazione di fisioterapista, e perché no, che mi può aiutare ad arrivare là, dove fino ad ora non riuscivo nemmeno ad entrare, adesso almeno intravedo anche un'altra strada, e questo è già un ottimo inizio !

BIBLIOGRAFIA

Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche Michael kern

Il libro dello psoas Liz Koch

La parola all'embrione Jaap van der Wal

Il concepimento umano: come superare la riproduzione Jaap van der Val

Sensazione, Emozione, Azione *Anatomia esperienziale del Body-Mind-Centering* Bonnie Bainbridge Cohen

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare il mio insegnante Roberto e la nostra tutor Laura perché hanno creduto in me, anche quando non lo facevo io, spingendomi a non mollare mai e ad avere fiducia.

Vorrei ringraziare anche mio marito perché pur non sapendo di cosa si trattasse, mi ha sempre appoggiato nel portare avanti questo mio piano di studi e questo percorso di vita che è il cranio sacrale.

Un grazie particolare va anche alla mia famiglia, perché se sono qui lo devo anche a loro, direttamente o indirettamente, mi hanno spinto in questa direzione, tanto che un lontano giorno di quattro anni fa, ho deciso di entrare alla Marea.

In fine, un grazie molto grande a tutti i miei compagni di corso che mi hanno aiutato e sostenuto in questi anni.