



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

***“LA SEMPLICITÀ È DIFFICILE
DA VIVERE”***

***“IL MIO PERCORSO CRANIOSACRALE
FRAMMENTATO E TORMENTATO”***

RESP. DELLA FORMAZIONE
Roberto Rizzardi

CANDIDATO
Roberta Milani

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2012-2015

Un abbraccio ad ognuno di voi
Roberta



LA SEMPLICITÀ E' DIFFICILE DA VIVERE
Il mio percorso Craniosacrale frammentato e tormentato

Indice

. Riassunto	pag. 2
. Introduzione	pag. 3
. Corpo della tesi	pag. 4
. Conclusioni	pag. 7
. Bibliografia	pag. 8
. Ringraziamenti	pag. 9

Riassunto

Il Craniosacrale mi porta sempre in luoghi sconosciuti che hanno odore di casa.....che mi fanno pensare: - “sì, è proprio così che dev’essere, è proprio qui che voglio stare” –
Ho provato altre tecniche corporee ma fino ad ora nessuna mi ha fatto Respirare così.

Introduzione

Perché mi sono iscritta ad un corso di Craniosacrale

Ho iniziato il primo corso di Craniosacrale senza sapere veramente di che tipo di tecnica si trattasse. Era un periodo in cui stavo sperimentando molti gruppi di crescita personale,..e mi sentivo attratta anche da questo corso.

Il Reiki non lo stavo usando già' da un po' e mi attraeva una tecnica che prevedesse il Tocco perché comunque mi muovevo sempre istintivamente verso chiunque avesse un dolore fisico con l'intenzione di portare beneficio con le mani.

In quel periodo frequentavo tanti gruppi ma non nasceva mai in me il vero cambiamento, tuttavia non ne ero consapevole.

Avevo bisogno d'aiuto, e invece di rendermene conto, vivevo l'apprendimento di ogni tecnica nuova come una capacità da poter acquisire per aiutare gli altri , non la sperimentavo veramente per me stessa, ne rimanevo affascinata e mi spostavo così da un gruppo all'altro.

Venivo contagiata dall'entusiasmo del momento, dalle emozioni che si vivono nell'atmosfera dei gruppi, mi sentivo illuminata ma, a parte aver acquisito qualche tecnica di rilassamento che tra l'altro non sapevo usare quando serviva, e aver accumulato una serie di attestati, non avevo ancora fatto

nessun passo significativo nel mio percorso di crescita.

Corpo

USARE L'APPRENDIMENTO DI UNA TECNICA COME POSSIBILITÀ' PER EVOLVERE

Non riuscivo ancora a capire che il mio bisogno di accudire gli altri, di intervenire sempre per aiutare, di sentirmi un punto di riferimento, nascondeva una fragilità che non riuscivo a visitare, un bisogno di controllo sugli altri, un bisogno di creare dipendenze affettive in modo che gli altri continuassero a starmi vicino e a cercarmi.

Era il solo modo che avevo avuto fino ad allora di "Esistere" all'interno del mio "Sistema Sociale" e questo era anche l'atteggiamento con il quale ho iniziato il mio percorso di craniosacrale.

"La **Crocerossina**" che, si era trasformata in "La **Guaritrice**", Che meraviglia!

La tecnica del craniosacrale è perfetta perché, con l'atteggiamento sbagliato "Non Funziona", è come andare a sbattere contro un muro di gomma.

La mia frustrazione più grande infatti era rendermi conto che la mia **Intenzione** era **Respinta** dal **Sistema** di chi stavo trattando, non era la benvenuta.

Più mi concentravo sul fare, sul far star bene la persona che stavo trattando e meno la sessione funzionava, non riuscivo a sentire niente, ero frustrata perché non riuscivo a capire che cosa dovevo fare, era una sensazione continua di Impotenza.

Mi veniva insegnato che dovevo rimanere in ascolto, dovevo limitarmi ad avere solo delle "Intenzioni" sulle parti che stavo toccando, dovevo seguire i movimenti senza muovere le mani....

Ero consapevole che la persona che riceveva si rilassava profondamente e aveva un beneficio dal trattamento, ma non mi bastava, non riuscivo a fidarmi, ero convinta che chiunque appoggiasse una mano calda su un'altra persona avrebbe ottenuto lo stesso risultato.

Che cosa facevo di diverso in fondo? Non riuscivo a capire.

Ero sopraffatta dalle emozioni che creavano una tensione costante nel mio corpo, alla tensione si univa la voce del mio critico che metteva in dubbio tutto il lavoro che stavo facendo.

Ancora non ero in grado di usare quella situazione difficile per iniziare un processo di cambiamento.

Lasciai il corso al secondo modulo incolpando la tecnica di non essere sufficientemente efficace.

Iniziai a frequentare corsi di massaggio, convinta che la tecnica del massaggio tradizionale sarebbe stata più adeguata.

Il massaggio nutriva la parte che aveva bisogno di sentirsi gratificata in quanto “artefice” del benessere dell’altro perché “Stavo Facendo Qualcosa”, (non voglio togliere nulla all’efficacia del massaggio che tra l’altro continuo a praticare), e questo mi faceva sentire importante e mi dava le conferme che volevo.

Facevo massaggi presso un centro benessere, ma alla fine di ogni trattamento sentivo sempre il bisogno di inserire un po’ di craniosacrale, era un “richiamo naturale”.

Riesco a cogliere solo adesso il significato della mio istinto di allora, aver lasciato il craniosacrale era come aver lasciato “la strada giusta”, ne sentivo la nostalgia ma preferivo affrontare la mancanza piuttosto delle difficoltà che incontravo nel percorso.

Non voglio far sembrare il craniosacrale un percorso fatto solo di difficoltà, anzi, voglio dire che il craniosacrale può dare un’opportunità molto grande a chi vuol fare l’operatore perché aiuta a mettere in luce molte caratteristiche che influenzano il modo di ascoltare gli altri, di stare con gli altri, di ascoltare noi stessi e di stare con noi stessi.

Il solo “Stare in silenzio” in ascolto “Vero” potrebbe prevedere anni di preparazione, si impara a sgomberare la mente, a stare in una dimensione di attenzione, di centratura e rilassamento, che devono essere monitorate continuamente perché all’inizio è sufficiente l’arrivo di un pensiero perché svanisca la presenza, ed anche riuscire ad accorgersene prevede una preparazione.

Questo è solo un esempio delle opportunità che offre il craniosacrale, ogni sfumatura potrebbe essere motivo di approfondimento.

Come stavo dicendo, includevo sempre alla fine del massaggio alcuni minuti di craniosacrale e mi accorgevo che le persone lo ricevevano con naturalezza e con un grande senso di benessere ideali per concludere il trattamento.

Mi rendevo conto che solo in quei momenti stava accadendo qualcosa di veramente unico nella persona che stava ricevendo.

Era arrivato il momento giusto per riprendere i corsi.

STUDIO DELL’ANATOMIA

Trovavo e trovo tuttora molto faticoso lo studio dell’anatomia, anche se imprescindibile.

I termini non sono facili da ricordare, molto spesso devo riprendere più volte la stessa riga e ripeterla nonostante le lezioni di anatomia che tiene Federica siano utilissime ed esaustive.

Mi accorgo che studiare l’anatomia per me adesso significa integrarla nella tecnica del craniosacrale, non tanto come consapevolezza “scientifica” ma come componente spirituale anche se può sembrare contraddittorio. Conoscere le parti che sono sotto le mie mani durante il trattamento dà loro un’anima come se ognuna fosse una “persona” con le proprie caratteristiche e relazioni con le altre parti del corpo vicine e lontane.

Pensare alle ossa craniche e vederle raffigurate nelle immagini di anatomia mi ha sempre fatto un effetto particolare, come se le ossa fossero la testimonianza, con la loro parvenza fredda ed immobile, della nostra morte....

In particolare le ossa craniche mi hanno sempre tolto la Poesia di tutto quello che il nostro cervello rappresenta al di là della componente anatomica.

Upledger ha consigliato di ascoltare le ossa craniche come fossero “delle zone solide della Dura Madre”: è stato proprio questo suggerimento a darmi la possibilità di considerare la scatola cranica come Uno Scigno che protegge un tesoro molto prezioso, e quando ascolto con le mani i movimenti delle ossa craniche, avverto sempre una tenerezza incredibile come se, toccando un cranio potessi entrare in contatto direttamente con la grandezza del sistema, con la delicatezza degli equilibri e con le vibrazioni del cuore della persona che sto trattando.

LA FIDUCIA NELLA TECNICA

Ho acquisito fiducia nella tecnica quando ho capito che la persona e il corpo sono un unico sistema. Ho capito che ogni parte del corpo è coinvolta nel vivere, Gendlin ha detto che “il nostro corpo è il nostro inconscio”, adesso so che se lavoro un ginocchio sto lavorando l'intero sistema, che tutte le parti del corpo sono connesse tra di loro, che il cliente e l'operatore durante il trattamento formano un sistema più grande e più la presenza dell'operatore è consapevole, matura e padrona della tecnica,

più si creano le condizioni perché il trattamento abbia buon esito.

Quando inizio un trattamento adesso, cerco di creare le condizioni affinché mi possa sentire grata per l'incontro, e in grado di avere il più possibile la mente sgombra e il cuore aperto.

Il Craniosacrale mi permette di Incontrare un altro Essere umano nella sua dimensione di rilassamento profondo, in silenzio, è un incontro fatto di Presenza e di Essenzialità.

Le “Cose” accadono, i feedback delle persone che ricevono sono sempre insegnamenti e scoperte nuove per me.

E' bellissimo assistere alla sorpresa che vivono quando ricevono per la prima volta un trattamento craniosacrale, quando entrano in contatto con una dimensione che non conoscevano, il sorriso e il rilassamento che hanno sul volto, com'erano prima e come sono dopo il trattamento.

Sono tutte dimostrazioni di come e di quanto lavora il sistema craniosacrale.

Ho continue conferme ormai anche del beneficio dei trattamenti per sintomi fisici, problemi di tipo nervoso collegati al sonno, alle tensioni muscolari, dolori artritici, sciatalgie, emicranie e quello che è altrettanto importante è che mentre faccio un trattamento riesco a rilassarmi anch'io.

E' un viaggio che si intraprende insieme e l'operatore contribuisce a rendere protetto e libero lo spazio che serve alla persona per esplorare una sua dimensione profonda, una dimensione che il sistema si fida di contattare solo se ci sono le condizioni giuste.

Sto integrando nei trattamenti, quando serve, anche la tecnica del Focusing.

Molte volte quando sono in una sessione di craniosacrale e la persona che riceve ha una sensazione spiacevole in qualche parte del corpo o un'emozione, posso aiutarla anche con il focusing a rimanere accanto a quella sensazione, a superare il blocco e a proseguire il trattamento.

Conclusioni

Posso dire che il craniosacrale mi ha accompagnato in questi anni, anche in quelli di interruzione, prima come un obiettivo da raggiungere, adesso come un cammino da proseguire. La voglia di continuare a seguire il respiro craniosacrale, la voglia di cercarlo nell'altro, è la consapevolezza dell'esistenza di un Respiro più grande.

Bibliografia

Terapia craniosacrale	John E. Upledger
Traumi e shock emotivi	Peter A. Levine
Il Trauma visto da un bambino	Peter A. Levine – Maggie Kline
La Spiritualità del Corpo	Alexander Lowen
Craniosacrale	
Principi ed esperienze terapeutiche	Michael Kern

Ringraziamenti

Il primo pensiero va ai miei Genitori che mi hanno dato la possibilità di sperimentare l'Amore in questa dimensione terrena.

Un ringraziamento va alla mia guida interiore che ha continuato a indicarmi il craniosacrale come una strada buona da percorrere.

Un abbraccio al mio compagno Leonardo che contribuisce sempre come esempio di costanza, creatività e determinazione .

I miei figli che mi danno un motivo in più per continuare a crescere e che sono un pensiero felice .

A tutte le persone che in questi anni con la loro presenza hanno contribuito a darmi la possibilità di evolvere.

Al Dott. Roberto Rizzardi, il mio insegnante di craniosacrale del quale, in questi anni di interruzioni e riprese del mio percorso, ho potuto accedere anche all'evoluzione professionale e personale ed é stata una sorpresa a dir poco piacevole! Credo che questo sia stato il momento giusto per me per portare a termine il mio percorso di craniosacrale così ho potuto godere di tutto quello che é in grado di dare adesso la scuola che Roberto ha creato e che sento coincidere perfettamente con le mie aspettative di serietà, professionalità e formazione.

Lo ringrazio per aver mantenuto, anzi alimentato, la sua dimensione del cuore e la sua capacità di essere divertente e vero.

Sono felice Roberto che sia stato tu il mio Insegnante di craniosacrale. Ti abbraccio .

P.S. Si sa che accanto ad ogni uomo.....c'è la dottoressa Ludovica che ci insegna l'anatomia in modo eccellente e molto chiaro e ha tanta pazienza.....Grazie Ludovica!!!!!!

E poi c'è una santa: la Laura che, oltre ad essere una brava operatrice craniosacrale , si prende cura di tutti i dettagli, assiste Roberto e il suo contributo rende l'Opera completa. Grazie Laura!