



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE
**“CRANIOSACRALE:
LA LUCE DEL CAMMINO VERSO CASA”**

RESP. DELLA FORMAZIONE
Roberto Rizzardi

CANDIDATO
Stefania Gori

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2012-2015

DEDICHE INIZIALI

Agli uomini della mia vita, unici e speciali, fondamentali in questo cammino.

A mio papà Gianni, mio primo maestro di Vita.

A Ennio, mio angelo custode.

A mio marito Valentino, mio grande amore, mio compagno e amico.

Ai miei figli Damiano e Nicolò, per ogni sorriso, ogni gesto, ogni incanto.

INDICE

DEDICHE INIZIALI	PAG 1
RIASSUNTO – ABSTRACT DELLA TESI	3
TECNICA E PERCEZIONE NELLO SHIATSU E CRANIOSACRALE	6
LO SPECCHIO	8
INCONTRO CON IL CRANIOSACRALE	10
LA MIA STORIA	13
IL DONO NEL RICEVERE IL CRANIOSACRALE	22
LA BIODINAMICA	25
LO SFENOIDE	26
IL MIO CAMBIAMENTO NEL CRANIOSACRALE	32
CONCLUSIONI	35
RINGRAZIAMENTI FINALI	37
BIBLIOGRAFIA	39

RIASSUNTO - ABSTRACT DELLA TESI

il mio percorso di formazione in cranio sacrale è stato unico e speciale nel quale ho ritrovato me stessa e le mie risorse più profonde. Dopo tante sofferenze fisiche e psicologiche, mi ha aiutato a ritrovare la strada di casa e a dare luce al mio cammino di vita. Il cranio sacrale è un tocco infinito, uno spazio di silenzio e di quiete, dove trovi la pace con il tuo essere. Ti sposti dalla persona alla presenza. È un momento di risveglio in cui saggezza e consapevolezza, emergono naturalmente.

La storia della buca

Cammino per strada.

C'è un buco profondo nel marciapiede.

Ci cado dentro.

Sono perduta, sono disperata.

Non è colpa mia.

Ci vorrà un'eternità per uscirne.

Cammino per la stessa strada.

C'è un buco nel marciapiede.

Fingo di non vederlo.

E ci cado dentro di nuovo.

Non posso credere di essere allo stesso posto.

Ma non è colpa mia.

Ci vorrà molto tempo per uscirne.

Cammino per la stessa strada.

C'è un buco nel marciapiede.

Lo vedo.

Ci cado dentro, è un'abitudine.

I miei occhi sono aperti.

So dove sono.

E' colpa mia.

Ne esco immediatamente.

Cammino per la stessa strada

C'è un buco nel marciapiede

Ci giro attorno.

Cambia strada.

TECNICA E PERCEZIONE NELLO SHIATSU E NEL CRANIO SACRALE

Sono Stefania, ho 39 anni, sposata, con due bimbi. Sono un'operatrice shiatsu da dieci anni. Quando ho iniziato il percorso di cranio sacrale ho pensato e sentito quelle che potevano essere le similitudini e le differenze tra i due percorsi. Iniziai a pensare alla medicina cinese, al ki ,energia vitale, al liquor, al soffio della vita, alle fasce, ai diaframmi.

Dopo 10 anni che pratico lo shiatsu mi rendo conto che sapere a memoria i nomi dei meridiani , dare una lettura psicosomatica di chi riceve, non significa usare lo shiatsu bensì raccogliere delle informazioni attraverso la neocorteccia , quella parte moderna del cervello che raccoglie e confronta le nozioni per dare in realtà un giudizio.

Meglio dare spazio invece al cervello “antico”, che non impara, ma che rimane in sintonia con quello che ci circonda : il mondo del sentire e la neutralità del sentire.

*“LA MENTE INTUITIVA E' UN DONO SACRO, LA MENTE RAZIONALE E' UN
FEDELE SERVO ...*

*NOI ABBIAMO CREATO UNA SOCIETA' CHE ONORA IL SERVO E ABBIAMO
DIMENTICATO IL DONO” A. EINSTEIN*

Fermiamoci solo su quanti tentativi, quante “mappe” per spiegare il movimento dell'energia vitale (ki, chi, prana) e le sue relazioni con la vita, lo stato di benessere, disegno, disequilibrio, malattia. Ogni cultura ha affrontato questo aspetto e lo ha trasmesso attraverso la propria esperienza data nei secoli, la visione o relazione uomo/natura/vita/morte etc.

In questi anni mi sono resa conto che cercare di racchiudere i fenomeni che percepivo sotto le mie mani era impossibile e limitato.

La “vitalità” delle persone si manifesta con modalità non prevedibili, non programmabili e uniche. Alcune volte la relazione con la teoria studiata e la persona non erano compatibili.

Le relazioni tra la persone e il loro manifestarsi dell'energia vitale, ki, soffio di vita, etc. erano molto più ricche delle mie conoscenze mentali. Quello dello shiatsu non è sempre stato un percorso semplice e lineare perché spesso era molto più facile non

voler vedere l'evidenza per camminare "tranquilla", per non mettere sempre in discussione le conoscenze acquisite, le spiegazioni spesso non bastano.

Il processo dell'esperienza, dell'interazione con la percezione conta davvero, a farti camminare lungo la vita, fatta anche di molti ostacoli.

Quando siamo di fronte ad un attimo che stiamo percependo davvero, non possiamo sempre spiegarlo e isolarlo. Ogni percezione poi potrà avere differenti interpretazioni; è la tua storia che parla, tu che ne fai parte, che ci sei.

La pratica della percezione diventa cammino di conoscenza, di partecipazione nel corpo, mente, cuore che si ritrovano uniti.

“ tutto è determinato ... da forze sulle quali non abbiamo alcun controllo. Lo è per l'insetto come per le stesse essere umani, vegetali, o polvere cosmica, tutti danziamo a ritmo di una musica misteriosa, suonata in lontananza da un pifferaio invisibile”.

La tecnica è sicuramente fondamentale, nella sua preparazione c'è però osservazione, un "ascolto passivo"; nell'ascolto, nella percezione c'è un "lasciar fare", nulla che si cerca, le sensazioni si presentano e si vivono. Questo diventa sicuramente anche un percorso personale, un ascolto di sé, essere con, non in separazione, nella stessa realtà.

Dobbiamo riporre fiducia nel nostro sentire!

I percorsi energetici, le zone, le mappature, le direzioni facilitate, etc. ci aiutano nel cammino ma non potranno sostituire la vera realtà, la vitalità delle persone!

La persona che viene da noi cambia, cresce, evolve, di seduta in seduta. Le persone ci chiedono di intervenire su un problema specifico e non è che la punta di qualcosa sotto cui si trova la sua interezza, il suo vissuto, la sua storia, le sue difficoltà, i suoi traumi.

Il sintomo è spesso la parte di sé che, in quel momento, la persona è pronta a mettere in gioco. E' importante aver fiducia nel percorso inconscio che essa intraprende, che va seguito senza giudizi o consigli che potrebbero deviare.

Sono convinta che ampliando la parte dell'amore, insita in tutti, le persone abbiano la possibilità di acquisire maggiore sensibilità, sperare in un cambiamento, rincontrare la fiducia, abbandonare la rabbia.

Abbiamo bisogno di immenso amore per affrontare il nostro cammino verso l'illuminazione. Spesso ci aiutano gesti semplici, sentimenti puri e nobili che si esprimono attraverso azioni ricche di intenzioni e di attenzione, come lo shiatsu e il cranio sacrale .

Alla fine della seduta ti ringraziano, assaporano cose nuove, cose buone, hanno riposto in te la loro fiducia, parlano di nostalgia o rabbia che si scioglie.

“Penso che la nostra prima responsabilità come professionisti

sia quella di osservare noi stessi.” Dalai Lama

LO SPECCHIO

All'inizio, quando intraprendiamo questi percorsi, lo facciamo spesso anche solo per curiosità, ma poi diventa molto di più. Spesso durante questo viaggio dobbiamo far fronte anche a fantasmi interiori, che spesso preferiamo ignorare, che stanno dentro di noi e che se non risolti potrebbero risvegliarsi con molta forza, da divorare anche la bellezza che si trova dentro il Sé. Il fantasma può rappresentare un degno avversario in grado di stimolare le nostre risorse più profonde. Dobbiamo lavorare per rompere vecchi schemi, le parti più in ombra di noi, che devono essere sviluppate e valorizzate. Lo specchio ci aiuta ad affrontare il fantasma , i riflessi che saremmo portati a non accettare e che possono essere considerati gli strumenti che ci aiutano ad accrescere il nostro potenziale.

Quante volte mi capitava che alcune manifestazioni rilevate nelle persone erano così ricorrenti anche in altri da sollevare leciti sospetti. Forse una parte di queste manifestazioni non era che un riflesso di noi stessi? Di me? Quante volte ci siamo dovuti mettere di fronte ai nostri limiti e alle nostre capacità, rigidità? Quante volte ci siamo misurati con la nostra empatia nei confronti dell'altro? Quante persone magari ci hanno attratto e respinto per vari motivi? Quante volte avremmo desiderato che una persona non venisse all'appuntamento? Di domande ce ne sarebbero tante, ma il significato è sempre lo stesso : questi percorsi ci mettono di fronte a noi stessi come quando ci guardiamo a lungo allo specchio.

Ogni trattamento ci può fare da specchio se lo viviamo con una consapevolezza di ciò che intendiamo fare del nostro DO, il nostro percorso, la nostra vita.

L'operatore che non fa ricerca su di sé, rischia di diventare un operatore "automatico", diventa tutto senza sentimento, il cuore non passa.

L'operatore che vuole fare esperienza, che si mette in gioco, si lascia coinvolgere nel sentimento, vive l'emozione, ma rimane nel suo centro; non si sbilancia per diventare un ricambio per colui che magari già soffre, che ha dei propri problemi.

“L'UNITA' SI ESPRIME NEL SILENZIO. LA DUALITA' SI ESPRIME NELLA PAROLA. UNA VIA DI MEZZO TRA LE DUE E' IL LINGUAGGIO DEL SIMBOLO, IL LINGUAGGIO DI DIO: ESPRESSIONE DELL'ESSENZA UMANA”



Spesso arrivano da noi persone che lamentano dolore che, per lo più per la nostra cultura, viene vissuto come disagio. In quanto operatori olistici abbiamo la capacità di portare il corpo, il sistema, ad ascoltare se stesso, creare una condizione di stimolo così importante. Le persone sentono immediatamente un qualche cambiamento, tale da far perdere di vista "la manifestazione" per la quale si erano rivolti a noi.

Diventa fondamentale sapere qual è il nostro ruolo e l'entusiasmo di ognuno di noi può mettere in gioco cose inaspettate, sapendo che la parte affascinante di questa disciplina, è di rendersi consapevoli di partecipare a quell'infinito ed incomprensibile miracolo che è l'universo, con grande umiltà, rispetto, passione, ma soprattutto *cuore*.

L'operatore deve essere semplice, come semplici e ciò che facciamo e offriamo, ciò che si fa nel rispetto dell'altro, al di là della tecnica; è l'amore per l'altro essere umano, l'entusiasmo di condividere un percorso di consapevolezza.

Se tutto appartiene a tutto, ed è parte del tutto, un messaggio di positività e benessere postato in questo universo, può solo avere un ritorno di piacere e positività per noi, ma anche da trasmettere alle persone che vengono da noi.

“Ci sono due errori che si possono compiere

lungo il cammino che porta alla verità:

non percorrerlo fino in fondo e

non dare inizio al viaggio.”

INCONTRO CON IL CRANIO SACRALE

Il percorso dello shiatsu mi ha dato consapevolezza di averlo cercato per un mio enorme bisogno di contatto; avevo bisogno di un enorme nutrimento emozionale, affettivo. Poi sono passata alla ricerca di un nutrimento più spirituale ... il cranio sacrale.

L'ho incontrato per la prima volta dieci anni fa, durante un seminario di shiatsu; ci fu un operatore shiatsu e anche cranio sacrale che ci fece provare per due ore un primo approccio, l'ascolto sulla testa. Quasi nessuno non sentì nulla, eppure rimasi comunque affascinata da qualcosa.

Quel qualcosa rimase depositato nella mia anima. finché tre anni fa conobbi Roberto Rizzardi, la persona che poi sarebbe diventato il mio insegnante. Durante il nostro primo colloquio lo riempii di domande fatte da una mente razionale e confusa. Le domande non avevano molta importanza, nemmeno le risposte, in cuor mio avevo già deciso di iniziare finalmente questo cammino. Dovevo attendere tutta l'estate ... qualcosa dentro di me scalpitava! Tornata a casa, durante la notte, feci un sogno: i miei trapassati mi dicevano, mi confermavano di cominciare questo percorso perché avrei trovato le risposte che cercavo ... e a oggi posso dire che è stato proprio così.

Nel novembre 2012 iniziai il mio percorso di cranio sacrale.

Finalmente avevo l'opportunità di poter approfondire anche l'anatomia umana, che sentivo come una mia lacuna. Ho iniziato il corso senza sapere bene cosa fosse e senza una esperienza da ricevente. Mi affidai alle parole e al cuore di Roberto.

Sentii di dargli fiducia e di credere nella mia scelta. I giorni seguenti non furono comunque facili, ero lì con le solite dinamiche, la sofferenza, che furono messe da parte nel momento in cui iniziammo a fare il primo ascolto sulla testa. Anche se non

sentii praticamente nulla, una grande energia stava attorno, qualcosa stava per iniziare ...

Mi sorpresi anche di me stessa, perché mi dissi: “ma come?”, tutto sommato da dieci anni praticavo shiatsu, abituata a sentire l’energia vitale delle persone. Non lo vivevo allo stesso modo perché le sensazioni che provavo da operatore e ricevente non erano le stesse.

Come operatore ricordo che mi scendevano le lacrime dall’emozione nell’ascoltare i primi movimenti, i primi ritmi, il respiro primario. Queste meravigliose sensazioni riuscivo a percepirle i primi giorni, anche se solo per pochi attimi, come un dono che avevo ricevuto.

L’inizio non è semplice, senti poco, a momenti, ti senti spesso inadeguato. Riguardo a questo, Roberto ci ha sempre rassicurato, ci è stato vicino, ha avuto fiducia in tutti noi. Ci diceva di pensare solo a stare lì con la persona, a rilassarci, con un tocco leggero ... e rimanere ad ascoltare una danza ...

L’ONDA NASCE DAL VENTO

DALLA SECCA DEL FONDO,

DAL FLUSSO DELLE MAREE,

DALLA DISTESA DEL MARE.

L’ONDA NASCE DA TUTTE LE COSE.

TUTTE LE COSE NASCONO

DA TUTTE LE ALTRE.

(Ray Grigg il Tao della barca)

Roberto ci ha sempre incoraggiato ad intraprendere un viaggio personale ed introspettivo che ci avrebbe portato alla ricerca e alla scoperta delle caratteristiche essenziali per noi operatori:

- Capacità sensoriali che molti di noi non erano consapevoli di avere
- No aspettative e pregiudizi
- Rispetto per il corpo e anima di chi stiamo contattando

- Fiducia nel sistema
- Centratura
- Apertura di cuore

Aprire il cuore è il lavoro di tutta una vita. La teoria è semplice : amare incondizionatamente; la pratica è dura perché è frutto di un lungo apprendimento, di strappi e ricuciture, di ferite irriducibili e di chiusure salutari attraverso le quali aprire un varco alle emozioni. E' far battere il cuore per le piccole cose, appassionarsi senza limiti e senza vergogna, intenerirsi e commuoversi potendolo esprimere e comunicare. E' arrendersi alle emozioni, arrendersi al tutto, è attraversare e superare il dolore, l'impotenza, la paura, la rabbia e tutto ciò che nel tempo ci ha fatto chiudere garantendoci in quel modo, se non il piacere, almeno la sopravvivenza. E' riuscire a essere così solidi e radicati nella propria forza da rinunciare alla via del potere e scegliere la via dell'amore

L'ELEMENTO PIU' IMPORTANTE E' L'AMORE

*Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare ,
il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare,
e la saggezza di distinguere tra le une e le altre.*

LA MIA STORIA

Iniziando questa tesi, la parte più difficile da fare è parlare e ricostruire i miei primi 20 anni, perché non sono stati facili.

Ricordo di essere stata una bambina abbastanza serena e vivace fino ai primi anni di scuola elementare. Verso gli otto anni iniziai a star male fisicamente, ad avere una stanchezza cronica che non è normale per un bimbo, a vomitare continuamente. Iniziò in concomitanza una sofferenza dell'anima che mi sono portata avanti fin da adulta.

Ero diventata una bambina debole fisicamente, che faceva a fatica le cose come tutti gli altri, che l'andare a scuola, seguire le spiegazioni, impegnarmi tante ore, giocare con altri bimbi, fare educazione fisica, era una fatica immensa.

Tornavo a casa stremata e l'unico desiderio era dormire. Ero diventata anche triste, di poche parole, introversa, con pochissima autostima, che iniziava a pensare spesso di non essere amata, a voler fuggire da tutto e da tutti, alla morte. Pensiero che non dovrebbe neanche sfiorare un bimbo a quell'età, in cui il tempo dovrebbe essere dedicato al gioco, ai sogni!

Piangevo tanto, soffrivo tanto soprattutto quando nessuno mi vedeva, quand'ero nei miei spazi e con il mio amato cagnolino.

Fin da piccola ho respirato in casa dei problemi legati alla sofferenza. Ebbi veramente la sensazione di non farcela, di volermi estraniare da tutto.

La mia situazione peggiorava, mi iniziarono a portare dai medici, psicologi, ma nessuno riusciva a leggermi l'anima, le ferite profonde che si erano formate e si stavano formando. Sentivo il vuoto attorno a me. Mi sentivo sempre di più la bambina che non era voluta, che non doveva nascere. E che solo mia sorella maggiore aveva la loro attenzione.

Questa era naturalmente la mia percezione. Solo da adulta ho capito che i miei genitori hanno fatto quello che potevano in quel momento e che mi hanno amata.

Ho passato un'infanzia ed una adolescenza in continuo conflitto con loro, in particolare con la mamma. Gli anni passavano e le cose non miglioravano.

Quanto ho avuto bisogno del riconoscimento dei miei genitori? Quanto si è dipendenti dal loro giudizio? Domande che mi sono poste mille volte! Quella bambina interiore che dipende dai genitori, anche se loro magari non ci sono più o noi siamo già adulti. Quante cose sono legate alla nostra famiglia di origine, con legami anche non sani di cui non ci rendiamo neppure conto. Sono messaggi che arrivano all'inconscio, profondi, che non basta la nostra volontà a scardinarli. Messaggi che poi incidono sulla nostra salute, disegnando disagi nel corpo. Possiamo ripeterci all'infinito con la nostra mente conscia di quanto siamo positivi o allegri, mentre poi questi messaggi della mente subconscia mineranno alla base dei nostri più sinceri sforzi verso un cambiamento, senza che noi magari ce ne rendiamo conto. Per quanto tempo ho dubitato di me, cercando ovunque attenzioni e girando mille volte attorno allo stesso problema, negli inganni della mente, che ti spinge a cercare soluzioni dove non ce ne sono.

L'anima fece quello che la ragione non riuscì. Mise in moto un qualcosa di grande che doveva portare per forza ad un cambiamento, che per fortuna per me a lungo andare è stato positivo ... la malattia.

Mi venne data l'occasione per crescere, per far aprire il cuore, uno strumento che mi portava ad un cammino di "illuminazione".

A sedici anni in gita scolastica in Austria, dopo giorni di malessere, andai in coma. Da lì iniziò un percorso duro di ospedalizzazione, di tante cose non volute e non accettate. Mi fu diagnosticata, dopo mesi da "cavia", una malattia rara, una malattia metabolica ereditaria chiamata GLUTARICO ACITURIA TIPO II. Nel 1992 eravamo in tre in Italia; per me e i miei genitori non fu facile sotto tutti i punti di vista. La diagnosi fu rigida: avrei dovuto prendere farmaci salvavita per sempre, una dieta alimentare rigida, niente più sport, non figli, probabilmente a trenta anni sarei stata sulla sedia a rotelle.

La vita mi crollò addosso. Ero già in una fase adolescenziale non facile, sentirsi dire quelle frasi con una indifferenza totale da parte dei medici fu un fulmine a ciel sereno. Per un anno la mia vita fu in stand-by, non sapevo se aspettare la morte o che cosa ... il vuoto.

Continuavo a portarmi dentro l'unica sensazione bella legata al coma, il ricordo di una luce stupenda, di un'atmosfera attorno a me indescrivibile e il fatto che qualcuno

mi diceva che dovevo tornare qui e io non volevo. Stavo troppo bene in quella dimensione, ovunque mi trovassi. Hanno insistito tanto da lassù per farmi tornare e grazie a Dio sono incredibilmente felice di essere ancora qui a fare tante esperienze e a godermi questa Vita.

In quegli anni mi resi conto di come tutto quello che davvo per scontato può cambiare in un attimo. Una ragazzina a sedici anni pensa ad uscire con gli amici, ad andare a ballare, ad andare a scuola; e invece ti ritrovi che le cose più banali, dall'alzarsi dal letto, a fare una passeggiata diventano delle vere difficoltà. La mia vita fu stravolta.

La mia anima a quel verdetto dei medici “te la dovrai portare dietro per tutta la vita” rispose: “Cosaaa!?!?” Non ci sto!

La tristezza che finora regnava dentro di me, si trasformò in una grande rabbia, verso il destino, verso me stessa e verso i miei genitori. Avrei voluto urlare dalla disperazione, ma non ci riuscivo. Iniziai a chiedermi tante cose, negli anni seguenti, tante domande riempivano la mia testa : che cosa significa per me questa malattia? Che cosa posso imparare da essa?

Ma non era ancora il momento, la rabbia e il dolore mi oscuravano ...

Capii venti anni dopo che la malattia è un messaggio che il nostro corpo, la nostra anima, ci trasmette qualcosa che non sta andando nel verso giusto, che probabilmente non sto ascoltando la mia interezza, qualcosa di importante per me. Quindi è davvero fondamentale intraprendere un lavoro personale e attivare dei cambiamenti, ritornare a stretto contatto con il nucleo di Sé. Qualsiasi malattia, psicologica o fisica, ci porta a compiere un viaggio di esplorazione alla scoperta di noi stessi che dovrebbe portare a una trasformazione della nostra vita. Potrebbe essere il mezzo che aiuta a penetrare nel livello più profondo del nostro essere, il ponte che conduce all'anima, al nostro più intimo livello di esistenza, a quella scintilla divina che è in ciascuno di noi. Più imparerò a conoscere i bisogni personali, cogliendo i messaggi interni sotto forma di disagio, maggiore sarà l'equilibrio e la chiarezza; quindi conseguirà un migliore stato di salute e quindi benessere. Questo purtroppo non è sempre facile, anzi, spesso riceviamo informazioni o indicazioni dotate di un canale non libero, dall'interferenza della mente razionale. La vita probabilmente pensò che gli insegnamenti su cui lavorare in questo cammino, per me, non erano abbastanza. L'anno seguente ebbi un lutto che mi cambiò la vita.

Scoperta la malattia, ero depressa e solitaria. In quel periodo incontrai una persona speciale, un ragazzo di cui mi innamorai, Ennio.

Lui mi stette vicino in modo dolce, appassionato. Mi sentii come una farfalla che aveva rovinato le ali e lui fece di tutto per cicatrizzare quelle ferite e prepararle per il volo.

Mi amò totalmente, fu davvero un angelo arrivato della mia vita. Con la sua dolcezza, con la sua pazienza, asciugò mille volte ancora le tante lacrime; mi stringeva forte e mi ripeteva fino alla nausea che dovevo vivere, tirare fuori tutto quello che avevo dentro e non avevo ancora del tutto mostrato. Che io valevo a differenza di quello che pensavo. Che la vita era un dono prezioso e andava vissuta.

Iniziai a volermi un po' di bene, a sentire i sorrisi sul mio viso, il calore del mio cuore. Finalmente non c'era solo più freddo, il ghiaccio, ma il sole, il calore dell'amore. Finalmente mi sentivo amata! Finalmente la vita iniziava a valere, ad avere significato!

Quella vita lo portò via troppo presto, in un giorno caldo d'estate ... scomparve davanti ai miei occhi, come il sole fa posto alla notte. Da qui la mia vita si spense proprio, ero ancora viva, ma solo fisicamente. Il dolore della sua morte era immenso, il senso di colpa per non averlo potuto salvare mi divorò per molti e molti anni. Non riesco ad accettare la sua morte, troppo giovane per andare via.

Ha lasciato un grande vuoto, una cicatrice profonda. Quanto ho guardato le stelle per cercarlo! Non riesco a gestire le mie emozioni, cercare una spiegazione, si viene travolti da un senso di distruzione. La vita non fu, ancora per una volta, quella di prima; la lentezza del tempo, il vuoto, sensazioni che ti tolgono la capacità di guardare e vivere quello che ti circonda. Vai avanti, ma non ha lo stesso colore, tutto attorno a te ha dei colori sbiaditi, percepisci le persone attorno a te come forme anonime; ti sembra che il tempo si sia fermato e non sei più quella di prima. Ti metti una corazza per andare avanti, le mille notti senza sonno, le foto e i ricordi non bastano.

Pensi ti abbiano strappato un pezzo di esistenza perché quella persona faceva parte di te. Ti chiedi: "Perché ? Perché? Perché?"

Non riesci a dire nulla, tutto rimane dentro a quei singhiozzi, a quelle lacrime. Vorresti scomparire per sempre, ti senti di nuovo solo e non sei in grado di guarire le tue ferite. Il dolore è troppo forte e non riesce ad uscire dal cuore. Si erano messe assieme tante cose, il carico era davvero pesante nel mio cuore, nella mia anima e nella mia mente. Mi sentivo una di novanta anni. Dopo un anno di chiusura dal mondo ebbi la fortuna di innamorarmi di Valentino, mio marito. Lui riportò i sorrisi e la luce nella mia vita. Con lui ritrovai un mondo. Iniziai a fare le cose normali che fa una ragazza giovane. Non fu facile per lui starmi accanto, ero una ragazza in lutto. Fu un dono speciale nella mia vita. Lui con la sua solarità ed ironia, fu proprio ed è il sole della mia vita.

“L’amore non si vede in un luogo e non si cerca con gli occhi del corpo.

Non si odono le sue parole e quando viene a te

non si odono i suoi passi.”

S. Agostino

Per quanto riguarda invece i miei problemi di salute, per la mia malattia rara ero seguita all’ospedale di Padova. Dopo anni, e finalmente maggiorenne, decisi di non andare più, di non accettare il loro verdetto, quell’etichetta che così sicuramente mi aveva dato e che io non sentivo mia. Mi rendevo conto che da un controllo all’altro non si ricordavano di cose fondamentali, di cose che mi dicevano di seguire. Quando parlavo di me, di quello che pensavo e sentivo non mi guardavano neppure. Mi sentii un numero. MA IO ERO MOLTO DI PIU’!

Non fu facile prendere quella decisione, prendendomi tante grosse responsabilità con un problema così pesante. Non fu facile andare avanti con le mie idee contro i medici, i miei genitori. Mi tolsi tutti i farmaci, mantenendo i salvavita, non feci per dieci anni più esami e controlli. Mi assunsi tutte le responsabilità. Volli seguire il mio cuore e le mie sensazioni. Mi sentivo più libera, soprattutto psicologicamente. Nel 2002 mi sposai e nel 2003 mi iscrissi alla scuola triennale di shiatsu a Padova.

Quegli anni sono stati meravigliosi, ma nello stesso tempo molto duri, tanti pallini erano da sputare, tante matasse da sciogliere e tante lacrime da asciugare. Inizia a percepire delle sensazioni e a cercare delle risposte. Con il percorso dello shiatsu ci fu un grande cambiamento nel rapporto con gli altri, ero meno timida, avevo finalmente il coraggio di dire quello che pensavo, la mia opinione. Le mie emozioni iniziavano ad essere molto trasparenti sia per me stessa, sia per gli altri. Sentivo un gran bisogno di portarle alla luce, e spesso non c'era neppure la necessità, perché si leggevano sul mio volto. Il regalo più bello di questo percorso fu sicuramente la trasformazione del rapporto con i miei genitori. Lavorai molto su quello che era stata la mia infanzia, la mia rabbia trattenuta nei loro confronti; iniziai a lavorare su me stessa. Fu meraviglioso riuscire dopo trent'anni a dire loro quanto li amo, quanto sono stati e sono importanti nella mia vita, che non hanno colpe, che hanno agito in tutto e per tutto per amore, magari anche sbagliando. Loro sono le mie radici. Grazie a loro sono qui e li ringrazio con tutto il cuore se il nostro rapporto è diventato molto più profondo. Alla fine di questi tre anni di scuola iniziai piano piano il mio desiderio di ricerca, di risposte, di consapevolezza.

Iniziai a desiderare dei figli, continuavo a pensare ai pareri medici ma niente dentro di me mi faceva sentire che non potevo. Volli credere in me, in noi, in me e in mio marito e nel sogno. Dopo un anno rimasi incinta e purtroppo persi il mio primo bimbo all'ottava settimana di gravidanza, per un aborto spontaneo. I mesi dopo, un'enorme sofferenza. Stavo scivolando pericolosamente in vecchie dinamiche, vecchie domande che assillavano la mente, si ripresentava il buio che così bene conoscevo. Non smisi di crederci ... nel 2007 e nel 2009 arrivarono i miei doni preziosi : i miei figli, Damiano e Nicolò. Che gioia! Inspiegabile! Ho avuto due gravidanze splendide, stavo benissimo, avevo doppia energia. Quei bimbi dentro di me mi facevano sentire energicamente "normale". Ebbi due parti splendidi e speciali e per questo non posso che ringraziare chi da lassù mi ha protetto. Ci fu, certo, il dolore fisico, ma furono due momenti irripetibili sotto tutti i punti di vista. Prima e durante la prima gravidanza sentivo il desiderio viscerale del parto in acqua. Del primo, Damiano, non ci riuscii, una volta arrivata in ospedale non ci fu tempo di riempire la vasca, nacque in mezz'ora. Il secondo, Nicolò, è nato nella vasca da bagno di casa nostra, in modo velocissimo e non programmato. Nessuno arrivò in tempo, solo io e lui, nella sua venuta al mondo. Un'esperienza che non lascia spazio alle parole. Molti mi chiesero se ebbi paura. No! Anche questo fu inexplicabile, mi

sentivo protetta dai miei cari trapassati, in particolar modo dalla mia nonna paterna. I miei figli ora hanno sette e cinque anni, sono sanissimi. Fin dal primo momento in cui sono venuti al mondo, sono stati dei grandi maestri di vita, mettendomi sempre alla prova. Quante volte mi chiedevano perché stavo così male, perché non avevo voglia di correre, giocare con loro, perché non sorridevo. Non ce la facevo proprio. Ma quando li tenevo tra le braccia sentivo che loro erano Vita, quella vita che sprigionava forza, luce, energia, quella forza in cui ho sempre creduto. Vedere i loro occhi mi dava conferma che la mia era stata una vittoria, aver creduto in me e nel destino benevolo e in questo non posso che ringraziare Dio, per avermi dato due bimbi sani, energici, solari.

Mio marito e i miei bimbi li vivevo come il mio riscatto, finalmente la vita portava gioia e non solo sofferenze. Avevo raggiunto grandi obiettivi : stavo conducendo una vita normale, lavoravo, ero riuscita a riprendere lo sport, ad avere i miei splendidi bambini, camminavo sulle mie gambe e non su una sedia a rotelle ... eppure sentivo che molto ancora si poteva muovere e cambiare. Era qualcosa che sentivo nel mio profondo ma non avevo l'energia e non riuscivo a trovare la via per attuare un cambiamento. Continuavo a sentirmi rinchiusa in una gabbia, una gabbia che non era mia, qualcuno l'aveva creata e mi ci aveva buttata dentro. Io spingevo, sbattevo pugni, avevo un'energia esplosiva racchiusa da qualche parte e non riuscivo a trovare la chiave. È una sensazione schiacciante, non riesci ad essere te stessa! Una grossa mano me la diedero tutti i percorsi olistici che avevo provato, soprattutto la bioenergetica e l'omeopatia. L'alimentazione fu poi fondamentale. Tutto aveva dato dei miglioramenti temporanei, di qualche mese.

Niente è stato eclatante e meraviglioso come il cranio sacrale!

Dopo che Dio dell'uno ebbe fatto

il creato, reggeva in mano la chiave

di tutta la creazione.

Compito dell'uomo sarebbe stato allora

quello di trovare questa chiave.

*Per rendere la ricerca più stimolante,
Egli la volle nascondere bene
e interrogò i suoi consiglieri celesti,
i quali gli diedero molti suggerimenti,
compreso quello di portarla sulla luna.*

Ma Dio disse:

*“Preferisco nasconderla molto vicino
e insieme molto lontano,
laddove essi la cercheranno per ultimo”.*

E così la seppellì al centro dell’uomo.

Rudiger Dahlke, Mandala

Il processo di guarigione è proprio un recupero “di memoria”, dobbiamo ricordare chi siamo veramente. Prima di tutto dobbiamo ritrovare un equilibrio a livello generale, comprendendo quindi l’aspetto fisico, emotivo, mentale e spirituale e soprattutto un modo diverso di concepire la nostra realtà.

“AIUTAMI A TROVARE LA STRADA PER TORNARE A CASA”

Con il cranio sacrale si inizia a sentir fluire, molte resistenze vengono meno, si attenua un moto interiore, e allora si che si torna a casa!

E’ sorprendente constatare quanto ci sia da apprendere su noi stessi in questa ricerca, soprattutto, per me, sulla malattia, sui cambiamenti che porterà nella nostra vita.

Non si può che trarre da questo percorso una grande gioia, proprio perché si comprende e si apprezza la vita e una realizzazione di sé, che prima non conoscevo. Naturalmente non è stato sempre facile accettare e comprendere un messaggio dal quale possiamo imparare molto, soprattutto quando il dolore fisico prende il sopravvento. Comprendere che il mio corpo non è un peso ... bensì un dono! Quante

volte mi sono chiesta: “Perché a me?”, “ Di che cosa si tratta?”, “Cosa devo capire da tutto questo?”

La paura e il dolore sono degli ostacoli che impediscono di fare ciò che desideri davvero e di essere ciò che sei davvero. Questo poi porta a non trovare pienezza nel proprio essere. Ci vuole coraggio per entrare nelle proprie paure e iniziare un processo di guarigione ad un nuovo livello. Il cranio sacrale è stato uno strumento di ricerca e Roberto spesso in modo silenzioso mi è stato accanto con la sua esperienza e attenzione. Più volte non comprendevo delle cose con i miei *ma però* e lui ci ha sempre incoraggiato e chiesto di avere fiducia in lui e nel cranio sacrale.

Mi sono a lungo repressa, non mi piacevo, negavo le mie reazioni e le mie emozioni. Con il cranio sacrale le ho riconosciute in maniera diversa, le ho lasciate affiorare, ho iniziato a dare nuovo spazio all’amore e ho lasciato fluire. Il dono più grande con il cranio sacrale è di essere liberi di andare in un luogo di amore interiore quando vogliamo. Che meraviglia accettare dove sono ora e che sono perfetta con le mie imperfezioni.

CONSIDERO ORA, LA MIA VITA UN DONO MERAVIGLIOSO

Il cranio sacrale insegna che ci sono fasi di espansione e fasi di contrazione, così come nelle fasi della vita. Spesso mi rendo conto che in certi momenti si sta peggio e allora ti chiudi : “Non ho imparato nulla?” O forse te lo chiedi perché sei diventata più sensibile ed attenta. Sperimentiamo continuamente alti e bassi, alternarsi di contrazioni ed espansioni. E dopo mesi o anni delle situazioni che ti fanno stare male, non le percepisci più tali o addirittura scompaiono e in quel momento ringrazi, sei grato, con le lacrime agli occhi, come le prime volte che assapori il ritorno alla luce, quella meravigliosa luce che percepisci con il cranio sacrale.

IL SEGRETO E’ NELLA PAZIENZA.

IL DONO NEL RICEVERE IL CRANIO SACRALE

LA MIA TRASFORMAZIONE NEL PERCORSO DI CRANIO SACRALE, I VARI PASSAGGI NEI VARI MODULI

Il ricevere poi un trattamento cranio sacrale non è stato facile. Per quanto capissi che era una grande opportunità, un gran rilassamento, non è stato da subito così.

Come poter dimenticare i primi moduli: le fasce, i diaframmi ... ricordo i vari passaggi. All'inizio la scala era non facile da salire, ci sono state parecchie cadute, molti sali e scendi, se pur tutto rimaneva incredibilmente affascinante. Mi sono inciampata molte e molte volte nelle mie sofferenze, incertezze, e false certezze, resistenze. Quando ricevevo i primi trattamenti sentivo il gelo, l'essere paralizzata, la morte nel corpo e nel cuore. Rivivevo la paura, il dolore, come un nastro che mi faceva rivedere e risentire in continuazione vecchie melodie e filmati. C'era molto spesso il nodo alla gola, quel rospo che voleva uscire. C'erano anche spesso molti paradossi, percepivo il mio corpo congelato o addirittura non riuscivo a percepirmi. Durante il modulo del sistema membranoso inizia ad assaporare una sensazione dolce, antica, dal sapore materno. Sentivo sensazioni legate all'acqua, dolore alle ovaie, il desiderio di mettermi in posizione fetale e la sensazione andava immediatamente al liquido amniotico. Il modulo del tubo durale è stata una prima apertura meravigliosa. Ricordo che non stavo benissimo subito dopo il trattamento, ero stanca e confusa. Il giorno dopo mi risvegliai con un'energia esplosiva; mi sono alzata prestissimo e sono andata in piscina perché avevo bisogno di fare qualcosa. Ho fatto ottanta vasche in quarantacinque minuti ... e non ero stanca! *“Io non ero stanca?”* lì è iniziato un assaggio di vero benessere. In seguito si sono alternati momenti in cui stavo male in tutti i sensi, a momenti in cui iniziavo *“a respirare”*. Quando tornavo a casa dai corsi, fin dai primi moduli, mi rendevo conto di essere più calma con me stessa e con gli altri, come se il mio sistema nervoso fosse più rilassato. Anche con i miei bimbi, mentre li accarezzavo, mi accorgevo di avere un tocco diverso, più dolce.

In questo preciso istante,

nel punto stesso in cui ti trovi,

c'è una casa con il tuo nome.

Non sei l'unico proprietario,

ma, molto tempo fa,

ne hai perduto le chiavi.

Così rimani chiuso fuori

e ne conosci soltanto la facciata.

Non ci abiti.

Questa casa, questo rifugio

Dei tuoi ricordi più nascosti,

più lontani, è il tuo corpo.

Therese Bertherat (fisiatra)

I trattamenti al diaframma pelvico erano dolorosi, un nodo alla gola, sofferenza e nello stesso tempo una gioia immensa. Sentivo la perdita del mio primo bimbo. Un dolore immenso, viscerale, che nell'anima lascia una ferita tanto profonda.

Le lacrime scendevano e avrei voluto scappare. Ho deciso di stare lì in silenzio, nel ricevere il trattamento, avvolta da una luce che mi riscaldava. Il mio corpo non c'era più, non c'eravamo più né io né l'operatore e neanche la stanza. Sentivo fisicamente i dolori del ciclo e nello stesso la luce ... non è mai facile spiegare a parole quello che di grande si prova quando si riceve un cranio sacrale, non si riesce sempre ad esprimere la grandezza che ho provato. Quel bimbo, quel dolore, erano un passaggio grande.

Quel bimbo diceva: "Eccola l'energia della vita che tu ringrazi come dono ogni giorno, è questa. Toccala, assaporala, portatela dentro, è questo quello in cui mi sono trasformato nella gioia più grande, nella vita. Oggi è questo il regalo per te, rendendoti consapevole che tutto il dolore provato ha avuto i suoi frutti, sei riuscita a

trasformarlo in luce, quella luce che puoi donare agli altri attraverso le tue mani, quella luce che senti già nel cuore, nel tuo cammino.”

La sentivo a momenti così grande che non sapevo se chiamarla Dio. Percepivo un sole enorme nel cuore e nello stesso tempo un seme di dolore che è stato. Un'energia che tutto muove, che tutto circonda e che ha vari livelli e sfaccettature. Andando avanti nel ricevere trattamenti sentivo spesso il calore del mio ex ragazzo, trapassato, che mi faceva sentire la stessa cosa: “dopo tanto dolore, eccoci per donarti questo, quello che hai lottato duramente per cercare di trasformare. L'accettazione del dolore in qualcosa di bello, nel ringraziare per questa vita, nel sole che ti porti dentro ogni giorno”. Mi sentivo spesso alla fine della sessione come aver messo le mani sulla corrente, carica come una lampadina, di mille cose, di mille emozioni vissute. Spesso non riuscivo a raccontare a Roberto e agli altri quello che avevo provato in quei trattamenti. Era troppo intenso. Il silenzio spesso mi sembrava rispettasse di più quei momenti e che le parole non avrebbero reso l'idea di quello che avevo provato. Questi erano i primi livelli di coscienza. Percepivo anche la bambina interiore, quella bambina di otto anni tanto sofferente e l'altra tanto vitale di tre anni. Il cuore era colmo di emozioni. Non c'era più solo il cranio sacrale, molto di più, due anime, un'energia cosmica che fa muovere tutto, un amore percettibile, sincero e profondo. Mi sentivo come una farfalla pronta a riprendere il volo, un fiore dai mille colori pronto a schiudersi. Qualcosa di molto bello si mosse un giorno di un trattamento al sacro. Ha iniziato a muoversi qualcosa di grande, di emozionante, che non avevo conosciuto così intensamente. Energia, una bella energia che si faceva più grande. Poi ho iniziato a sentire un'emozione che sembrava il desiderio di toccare la vita, la parte più profonda di noi; percepire l'immensa gratitudine nel poterla sentire. Iniziano a non bloccare più i processi, se pur dolorosi, ad assaporare la centratura. Ho cercato di usare quella luce che percepivo non da blocco ma da veicolo. Iniziano ad aprirmi a quello che sentivo, a fare campo. La voglia di lasciare quello che non serve, di pulizia, di ordine, di mollare il superfluo, partendo proprio dalla mia casa. Iniziare a vedere le cose, il mondo, me stessa con occhi diversi da sempre; contemporaneamente osservare il mondo circostante, apprezzare ogni singola cosa. Nello stesso tempo guardarsi dentro, ma senza giudicarsi di continuo, bensì prendendo coscienza di ciò che stava avvenendo, di come stavo, quello che provavo e sentivo. Uno stesso modo di osservare dentro e fuori e godere totalmente di ogni attimo di vita.

LA BIODINAMICA

Ho parlato dei miei vari passaggi, nei vari moduli, con il percorso del cranio sacrale e non posso omettere il modulo di biodinamica, fatto a maggio. Questo modulo facoltativo e integrativo, mi è stato suggerito da Roberto, in un momento in cui avevo bisogno di conferme e risposte. Mancava il giusto stimolo per spingere il pedale dell'acceleratore, che già con il normale percorso di cranio sacrale è abbastanza normale che avvenga. Ho colto con entusiasmo questo suggerimento di Roberto a parteciparvi, sentendo probabilmente nel mio inconscio che era il momento.

Sono stati quattro giorni intensi, in una fase particolare di me. Per quanto riguarda la mia anima, ho avuto la sensazione di aver tolto il coperchio di una pentola a pressione, che chissà da quanto stava bollendo e aspettava il momento giusto per aumentare quel fuoco, che l'avrebbe scoperchiata. Il fatto di parlare del concepimento, di tornare nell'embrione, la luce dell'accensione, la notocorda, ha sicuramente mosso molte cose ed emozioni. Il risultato delle giornate è stato sicuramente positivo, ma l'averli vissuti tanto intensamente non ha portato sempre sorrisi. Il tutto mi ha colto di sorpresa, non mi aspettavo di "sbottare così all'improvviso". Per fortuna non ero consapevole e preparata, lasciando lo spazio all'inconscio. Non posso che ringraziare la mia amica e collega Mara, che durante quelle giornate mi ha sostenuta, accompagnata nelle lunghe passeggiate in cui si piangeva, ci si confidava, ci si raccontava, si condivideva a cuore aperto. Nel malessere interno, stavo comunque bene, perché ero sostenuta da grande affetto sincero e profondo. Per me, come operatrice, questo seminario è stato non solo molto utile, bensì fondamentale l'averlo fatto perché al mio ritorno, il mio modo di trattare era cambiato. Sperimentare su me stessa per prima, per poi portarlo agli altri, una quiete più profonda di quella fin'ora vissuta. Un cambiamento olistico, la potenza del sistema, la volontà della persona che si abbandona alla volontà della respirazione primaria. Roberto ha davvero contribuito, in queste giornate di biodinamica, a smantellare certe cose che, magari in modo razionale si erano capite, ma poi farle proprie, è stato un grande regalo. Finalmente il sentirsi leggeri da operatori, senza porci tante domande, senza cercare per forza qualcosa si era fatto tangibile. Tutto viene guidato da forze biodinamiche, stando in contatto con le risorse profonde della persona, senza giudizio, in modo sereno, senza farsi coinvolgere; il non

Quando Roberto proiettò l'immagine dello sfenoide, parlava di uccello con ali spiegate. Io invece, vedendolo da dietro, vedevo una splendida farfalla. Probabilmente percepivo inconsapevolmente quello che mi avrebbe dato. Sentivo leggerezza e molta curiosità rispetto a questo osso che ha una posizione così strategica ed è considerato il regista, al volante del sistema. Questo meraviglioso osso, chiamato "osso della coscienza" ...

Ricevetti il terzo giorno, un trattamento speciale e particolare, da un ragazzo del gruppo di Treviso, Omar, che probabilmente si trovava nel posto giusto e nel momento giusto. Fino metà trattamento niente di eclatante, ero abbastanza presente, sebbene percepissi benissimo i movimenti dello sfenoide, oltre che di falce e tentorio. Per me già questo era una grazia, non così scontata. All'improvviso scivolai in un vuoto, che io sentivo come quiete. Mi trovai in un'altra dimensione. Non ricordo di me, di Omar e della stanza. Il niente. Poi in questa apparente pace ci fu come un fulmine a ciel sereno. Ho sentito le mie spalle alzarsi all'improvviso e ricordo una gran luce, un abbaglio, il sole che spunta all'improvviso tra le nuvole. Nell'immediato non capivo se tutto questo mi piaceva o no. La prima cosa che risuonò al mio sistema fu un ricordo, la sensazione di essere riportata qui con metodi non dolci, come quando dopo il coma mi hanno rianimato con il defibrillatore perché avevo avuto un arresto cardiaco. Un flash. Quando il trattamento finì, non riuscivo a riprendermi, a capire cosa era successo. Roberto continuò a spiegare e io non riuscivo a seguirlo, mi sentivo sempre peggio. Tremavo come una foglia, avevo tanto freddo e mi aumentava sempre più un dolore al diaframma toracico. Mi stavo iniziando a spaventare di quanto mali stessi. Quando Roberto mi chiese se sentivo di aver bisogno di qualcosa, non riuscivo a parlare, a rispondere. La mia mente mi diceva "Ma come? Ancora il passato?". Mi sentivo dispiaciuta, abbattuta nel pensare e nel farmi venire il dubbio di non aver fatto passi importanti fino a quel momento. Ma non era così e dentro di me lo sentivo. Ringrazio il fatto che stavo talmente male che i pensieri vennero subito accantonati e non li volli approfondire. Tornai a casa a fatica, stando comunque leggermente meglio. Il modulo finì e passai un mese un po' strano, tra alti e bassi. Una notte feci un sogno: ho rivissuto il trattamento. La mia anima mi fece sentire che non stavo rivivendo il passato, non era un ricordo. Mi diedero delle indicazioni, che non riuscii subito ad interpretare. Poteva assomigliare alla mia nascita, quella luce era forse la mia venuta al mondo? Neanche questa era una cosa che mi risuonava totalmente, anche se era comunque più vicina.

Inconsapevolmente iniziai a vivere con un po' di più leggerezza, partendo proprio dai miei pensieri. Fu davvero la prima volta che non mi interessava chiedermi tante cose. Il modulo dello sfenoide fu a giugno e io ricordo che a luglio iniziai a sentirmi diversa, iniziava un benessere che non sembrava tanto altalenante. Anche se ci fu un po' di paura a dargli fiducia, ringrazio Dio, che non me ne ponevo molto il problema e prendevo quello che mi veniva dato. Ero fiduciosa nel mio profondo. Poi un giorno ripensando a quel trattamento, il mio cuore si scaldò e qualcosa risuonò all'improvviso. Sentii che la luce non era la mia venuta al mondo, almeno non fisicamente, bensì mi era stata data una nuova possibilità, di una rinascita. Che grazia! Il benessere continuava e io sono qui incredibilmente felice ed emozionata nel raccontarlo. La mia vita post sfenoide è completamente diversa e probabilmente non riuscirò a mettere su questo foglio tutti gli aspetti positivi che ho avuto. Per primo il benessere fisico! Mi sento più consapevole, più paziente, più solare, più lucida mentalmente, con un senso di pace, voglia di fare tante cose, viaggi, esperienze, feste, la voglia di divertirmi, di ballare, di ridere, di essere folle, di essere sempre più entusiasta per i mille miracoli che ci circondano, giocare e divertirmi con i miei bimbi, svegliarsi con il sole dentro e non malinconica, vivere ogni attimo con intensità e presenza ... FINALMENTE E DAVVERO VIVA!

Per me, che mi sono sempre sentita malata e diversa, il sentirsi sana, non ha prezzo. Il non sentirsi più in gabbia, bensì finalmente libera, ritrovando un'energia vitale e profonda ... come dice Roberto che i cambiamenti spesso avvengono quando ci si stufa di mangiare allo stesso ristorante ... aveva ragione!

“Quando un uomo porta una lampada

in una casa buia,

l'oscurità svanisce e la luce si diffonde;

così l'incertezza scompare nel momento

in cui sorge la conoscenza.”

Buddha

Il mio sistema ha trovato le risorse in quella quiete, in quel vuoto per attivare un vero cambiamento. Dopo lo sfenoide tutto sembrava accelerato, tante nuove possibilità.

Tutto sembrava presentarsi in modo diverso. Sono sempre stata una persona molto grata di questa vita, di essere al mondo e di non stare così male come le altre persone che hanno la mia patologia. Dopo questo modulo non posso negare che la parola e il senso di GRATITUDINE ha preso ancora più forza e significato. Per i medici sono sempre stata la pecora nera, la disubbidiente della classe, che mettevo in discussione e non accettavo quello che mi dicevano. E PER FORTUNA! Ad oggi non accettano le mie scelte verso le vie naturali, non si capacitano del fatto che pratico sport, che ho una vita normale, che sono attiva e che sto bene. Lo sfenoide mi ha fatto un altro grande regalo: ho fatto il test del DNA, lo hanno analizzato in Italia e, non avendo esito è stato mandato all'estero. I medici molto imbarazzati mi hanno chiamato, dicendomi che non se lo sanno spiegare, ma non c'è traccia della patologia. Da subito ebbi questa sensazione dentro di me, di questo esito e quando vidi i loro volti, ne ebbi certezza. Probabilmente da qualche parte nel mio sistema ci sarà anche qualcosa di non perfetto, magari non sono perfettamente sana, ma non mi interessa più pensarla sotto questi termini. La felicità nell'aver convalidato quanto sia importante credere in noi, in quello che sentivo dentro. Che vita sarebbe stata arrivando fino a qui, a questo punto del viaggio, negandomi tutto ciò che desideravo, mio marito, i miei bimbi, il mio benessere se vent'anni fa avessi fatto mia quella diagnosi così spietata? Il cranio sacrale è un punto di aiuto per tutti coloro, che senza volerlo, sono e rimangono ancorati a qualcosa non del tutto assimilato nel passato. Questo per dire a me una cosa importante e dare un messaggio e una speranza a tutti quelli che soffrono ... il cranio sacrale è davvero un percorso che può dare tanto! Che non vuole dire per forza una guarigione fisica, ma può sicuramente contribuire, in modo sorprendente, ad un miglioramento psicofisico.

Non accettare un'etichetta che ci viene data a priori perché magari loro non hanno risposte. Non lasciarsi condizionare da giudizi altrui.

Ognuno di noi è un essere unico e speciale. Credere sempre nelle proprie sensazioni e risorse.

NON PERDERE MAI LA SPERANZA IN UN CAMBIAMENTO!

Lo sfenoide è stata la mia chiave per poter finalmente aprire la porta di quella gabbia, per aver rotto degli schemi di inerzia ... per tornare a casa! Non posso che ringraziare questo meraviglioso osso, Omar, le persone che assieme a me, alle forze

intrinseche del mio sistema, hanno apportato un cambiamento così radicale. Nel vuoto la storia è stata raccontata. In quel vuoto, in quella quiete c'era la profondità della guarigione. Quando ho pensato a chi aveva appoggiato le mani sul suo sfenoide, mi è venuta subito in mente una storia zen letta anni fa e del vaso con le crepe in oro. Proprio lui, Omar, che lavora l'oro ... fui affascinata da tante coincidenze ...



La storia del vaso rotto...

Una anziana donna cinese possedeva due grandi vasi, appesi alle estremità di un lungo bastone che portava bilanciandolo sul collo.

Uno dei due vasi aveva una crepa, mentre l'altro era intero. Così alla fine del lungo tragitto dalla fonte a casa, il vaso intero arrivava sempre pieno, mentre quello con la crepa arrivava sempre mezzo vuoto.

Per oltre due anni, ogni giorno l'anziana donna riportò a casa sempre un vaso e mezzo di acqua.

Ovviamente il vaso intero era fiero di se stesso, mentre il vaso rotto si vergognava terribilmente della sua imperfezione e di riuscire a svolgere solo metà del suo compito. Dopo due anni, finalmente trovò il coraggio di parlare con l'anziana donna, e dalla sua estremità del bastone le disse: "Mi vergogno di me stesso, perché la mia crepa ti fa portare a casa solo metà dell'acqua che prendi".

L'anziana donna sorrise "Hai notato che sul tuo lato della strada ci sono sempre dei fiori, mentre non ci sono sull'altro lato? Questo succede perché, dal momento che so che tu hai una crepa e lasci filtrare l'acqua, ho piantato semi di fiori solo sul tuo lato della strada. Così ogni giorno, tornando a casa, tu innaffi i fiori.

Per due anni io ho potuto raccogliere dei fiori che hanno rallegrato la mia casa e la mia tavola. Se tu non fossi così come sei, non avrei mai avuto la loro bellezza a rallegrare la mia abitazione"

Quando i giapponesi riparano un oggetto rotto, ne valorizzano ogni singola crepa attraverso un procedimento chiamato "tecnica kintsugi". Questa tecnica prevede la riparazione attraverso l'unione dei cocci con una resina (che fa da collante) mista a oro, argento e platino. Il significato di questa tecnica è profondo ed è quello che ho provato dopo il trattamento dello sfenoide. Il vaso rotto e riparato con quelle venature dorate, sono il risultato dell'unione dei pezzi frantumati. Quella luce, vista durante il trattamento allo sfenoide, ha fatto da collante. Quei pezzi sono la mia vita e i cambiamenti che essa porta con sé. La vita non è lineare, presenta sempre delle spaccature che ci portano a compiere nuove scelte e intraprendere nuovi percorsi. Spesso ci vergogniamo del nostro vaso rotto e pensiamo che non saremo più quelli di prima. Sentiamo il senso di colpa, abbiamo paura di perdere la nostra storia. Il dolore ha fatto parte della mia vita e fa parte di un grande puzzle. Ti può insegnare, ti dice che sei vivo. Poi per fortuna passa e ti lascia cambiato. A volte più saggio, a volte più forte, a volte più consapevole. Comunque sia lascia un segno, ti ricorda che sei tu a scegliere e decidere come guardare le situazioni.

Il vaso è fiero di mostrare i segni di ciò che hai superato con fatica e come dicono i giapponesi " un vaso rotto sarà più bello di prima". Ho imparato che vivere legata al passato mi stava facendo dimenticare una cosa fondamentale ... di vivere!

Nel dopo sfenoide mi sento rinsaldata, con più forza. Ho voluto sottolineare in oro l'unione dei pezzi frantumati. Ho imparato a passare un pennellino d'oro su ogni mia ferita, rabbia, rancore, tristezza; quella polvere dorata mi dà la possibilità di sottolineare quanto ogni singolo episodio diventa prezioso. E tu diventi grata per tutto ciò che è stato e lo rendi prezioso nel qui ed ora.

*"Quando una porta della felicità si chiude,
se ne apre un'altra; ma tante volte
guardiamo così a lungo quella chiusa,
che non vediamo quella che è stata*

aperta per voi.”

Paulo Coelho

IL MIO CAMBIAMENTO NEL CRANIO SACRALE

Ero troppo rapita per soffermarmi sulle cause, sebbene le esaminai spesso da vicino. Guardavo il grande disegno che rappresentava la somma della vita fino a quel momento. Il percorso di cranio sacrale mi ha dato la possibilità di guardarmi con occhi nuovi, in un oceano di amore incondizionato e di accettazione piuttosto che del giudizio. Sento troppe volte che ho tradito me stessa e che ora merito di essere amata per il solo fatto di stare al mondo. Ho sempre pensato di dover fare qualcosa per meritare l'amore degli altri, di non essere degna e meritevole. Ho capito chiaramente che sto attingendo ad una nuova identità, con nuova luce e consapevolezza. Diventi conscia di quanto siamo interconnessi. Siamo sfaccettature di una stessa unità. Penso che ogni istante non fosse una punizione, un karma negativo scaturito dalle mie azioni, ma richiudesse infinite possibilità ... ogni momento mi dava probabilmente la possibilità di svolta, di nuove decisioni, scelte e pensieri. Le mie paure e il mio grande potere si erano manifestati sotto forma di malattia.

Soltanto a distanza di molti anni mi rendo conto dell'importanza di questi lunghi momenti di silenzio e di attesa. Ogni volta qualcosa cambia. Se poi hai la fortuna di sperimentare la quiete del cranio sacrale, percepisci le varie forme del silenzio; qui vivi proprio una presa di consapevolezza, un'espansione di coscienza, senti che la tua vita è guidata da una forza e una mano invisibile che ti accompagna in ogni esperienza, in ogni scelta e che fa parte di te. Tutto quello che ho dovuto affrontare nella mia vita è stato il mio tirocinio, che mi ha preparata a un qualcosa che cercavo. Avevo sete di conoscenza e di consapevolezza. Non è facile fare dei cambiamenti, ognuno di loro ha comportato grande coraggio e fatica. Ogni volta sperimenti nuove sicurezze, sembra che un qualcosa ti chieda di cambiare, di crescere, di evolvere. Avrei avuto spesso il bisogno di tornare bambina, che già allora purtroppo non sapeva prendere la vita in modo semplice e leggero. La bambina interiore che dovrebbe essere in comunicazione con la vita, percepire l'amore senza porsi domande, giocare invece di piangere ... io invece già allora mi sentivo repressa e limitata. Sto imparando passo dopo passo a liberare di nuovo e a lasciarmi guidare da

quella bambina, che sento ancora dentro di me, e che il cranio sacrale ha fatto riscoprire, recuperandone la vitalità, la saggezza e la fiducia.

Sento continuamente di essere accompagnata da guide spirituali, che mi parlano nei sogni, piene d'amore e rispetto per noi, che ci amano pienamente e incondizionatamente. Sto imparando che, nella mia vita, merito salute felicità e pienezza. E questo posso crearlo; posso imparare gradualmente a cambiare la mia vita affinché raggiunga la pienezza necessaria a farmi sentire in equilibrio. Delle mie esperienze, dei miei primi venti anni, del mio passato, mi sembra di non ricordare molto, eppure sento che i ricordi delle esperienze sono immagazzinati nei tessuti corporei. Sento, con questo percorso, di aver tolto le spine e ripreso il cammino. Con il cranio sacrale possiamo esplorare i nostri vissuti corporei e ricondurli al disegno che abbiamo sentito nell'anima. Veniamo portati per mano dentro al corpo e se riusciamo a sbloccare le emozioni annidate in ogni gesto che facciamo, ci liberiamo fino in fondo, da rancori e dolori, da paure e rabbia. Con il cranio sacrale si vive quello che accade nel parto, assecondare il bimbo che comincia a spingere, lasciarsi andare, lasciar uscire, non opporre resistenza. Nel corso della vita rimuoviamo esperienze dolorose e lo facciamo con così tanta forza che ne dimentichiamo una buona parte. Di solito reagiamo ad una esperienza spiacevole bloccando i nostri sentimenti e impedendo quindi, alla nostra energia di fluire.

Il punto fermo

Il punto fermo. Dove si trova? Com'è fatto? Davvero esiste?

Sembra allettante e mi piacerebbe averne uno.

Tutti ne hanno uno?

Domande, domande che non portano a niente,

Salvo lontano da dove mi trovo.

Da qualche parte, nascosto nelle pieghe del mio corpo,

Mi ricordo di un luogo di quiete,

Eppure vi posso dire poco.

*Desidero ardentemente trovarlo e lì riposare,
ma ho dimenticato dove si trova, o come arrivarci.*

Sembra essere una meta, lontana.

Ma non può essere così.

Non ricordo di aver viaggiato per raggiungere il Punto Fermo.

*Se non è lontano, allora deve essere vicino – vicino come il mio
prossimo respiro.*

Ora, il mio respiro ha la mia attenzione.

*Lo osservo come una madre appagata, mentre il suo bimbo gioca,
studiando ogni respiro che entra, e come esce,*

*scorrendo dentro e fuori come piccole onde che lambiscono
la riva del fiume.*

*Ipnotico, surreale, resto a guardarlo e non faccio nulla,
soltanto in attesa della prossima onda.*

E poi ho notato d'essere fermo.

L'ho trovato, senza andare in nessun luogo

(anonimo)

CONCLUSIONI

Il cranio sacrale è sicuramente un percorso di auto guarigione in grado di stimolare i naturali processi di riequilibrio della persona accentuando di più un ricercare la Vita, un'apertura verso una consapevolezza. In questo cammino ho trovato una via che mi ha fatto e mi fa stare meglio, ed accettare molte verità che prima non volevo riconoscere. Il lavoro più difficile è proprio quello di cambiare il modo di porsi con se stessi, eliminando false credenze, circoli viziosi che ci impediscono la crescita e soffocano le proprie risorse e qualità. Spesso in queste verità ci si sente vicini a un qualcosa che ricorda la fede. Penso che Dio mi abbia portato a questo cammino e me lo abbia messo tra le mani, sia per offrire qualcosa di grande alle persone, ma soprattutto perché dovevo arrivare fin qui per un vero cambiamento. Quante volte durante le sedute mi è venuto spontaneamente da pregare ... e quando le tue false certezze, le tue barriere cadono, diventi conduttore di un flusso di amore divino, tu cambi, impari il non giudizio, la centratura e ti affidi a qualcosa di più grande, ad un amore incondizionato. Il cranio sacrale è un tocco infinito, estremamente delicato che arriva da luoghi lontani, che forse solo Dio conosce. Ti aiuta a trovare ferite, paure, traumi ma anche sorrisi, tutto quello che non ricordiamo prima e durante la nascita. Porta rilassamento e spazio, sperimentati nelle sedute sia da ricevente che da praticante. Questo insegnamento l'ho portato nella vita, nel qui e ora. E' una disciplina unica e meravigliosa che tocca molti livelli della nostra coscienza. Più vado avanti e più penso che non ci siano limiti per il cranio sacrale. Questa disciplina ti entra dentro, nel tuo cuore, nella tua anima e diventa parte integrante della tua Vita.

Confida nella marea

La marea scende sempre più in profondità.

Testimone.

Non la trattengo, essa procede.

Testimone.

Qui c'è il dolore. Non sta a me risolverlo.

Testimone.

Sempre più in profondità, dov'è ora il dolore?

Testimone.

Tutto è fatto,

chi trattiene chi è trattenuto?

Consapevolezza.

Il vuoto

Eppure nell'Oceano,

l'informe si muove.

L'oscurità incontra la luce e s'incarna.

Tu ed io siamo noi. E' stato sempre così.

Dov'è, ora la perdita?

M. Boxall

RINGRAZIAMENTI FINALI

Un ringraziamento dal più profondo del mio cuore a tutti coloro che mi hanno dato fiducia e mi hanno incoraggiato durante questo affascinante e meraviglioso percorso. A tutti quelli che mi hanno accompagnato in questa formazione.

Ai miei insegnanti : Roberto, Ludovica, Laura, Pierette, Satyam.

A Roberto, per essere stato da guida, per i suoi insegnamenti preziosi, per la sua profondità e vicinanza nei momenti difficili, per la sua professionalità, la sua pazienza, per la sua ironia e per il suo buon umore.

A Ludovica per la sua chiarezza nello spiegare l'anatomia umana.

A Laura per il suo sostegno, disponibilità e incoraggiamenti ricevuti.

A Satyam e Pierette per la costante fonte di approfondimento e introspezione.

Ai miei compagni di corso di Udine e Treviso, sempre disponibili a condividere gioie e dolori, tristezza, abbracci e tante risate! Con loro ho condiviso giorni intensi e che mi hanno permesso di conoscere persone veramente speciali.

Ai miei genitori senza i quali non sarei qui, il mio punto di riferimento, ringraziandoli di tutto e perché non potrei desiderare una famiglia migliore di quella che ho.

A mio marito e ai miei figli per l'amore che mi danno, perché mi sostengono quotidianamente in quel che faccio e mi assecondano nelle mie pazzie.

Ai miei amici per essermi sempre stati vicini.

Alla mia amica Laura, un'amica speciale, con la quale condiviso ogni cosa, confidente sincera, sempre vicina nei momenti di bisogno, che ha reso la mia vita ancora più luminosa.

Per ultima, ma non meno importante, ringrazio me stessa per essere riuscita ad ottenere questo nuovo traguardo, perché se sono arrivata a questo punto, in fondo è anche un po' merito mio.

GRAZIE A TUTTI!

Stefania

Per tutte le bambine. Quando penso alla mia bambina interiore, la bambina che ero, mi rendo conto che lei è uno degli eroi non celebrati della mia vita. Le sue ferite sono state coraggiosamente sopportate, il suo dolore spesso è stato silenzioso. La sua determinazione mi ha tenuto in vita, i suoi sogni mi hanno spronato a camminare. Il suo essere selvaggia mi ha donato libertà. Il suo coraggio e il suo spirito vivono dentro di me.

Adesso io la libero dalla vergogna e dalle sue colpe, la libero dalle responsabilità. Benedico lei e la amo, mentre continuo il mio viaggio, grata per il suo lavoro.



“Dovrai usare le tue mani come fossero a servizio del cuore. Le tue mani saranno gli occhi, le orecchie e lo strumento del tuo cuore; non il tuo cuore confuso ed emotivo, ma il Cuore del tuo cuore, il tuo Nucleo di tranquillità, il tuo cuore che non sa tutto.

Qual è l’accesso a questo luogo dentro di te?

Trova un punto neutro, un luogo dentro di te dove vi stanno equilibrio, tranquillità, accoglienza.”

M. Kern

BIBLIOGRAFIA

- Nadia Tarantini. Maria Teresa Pimaldi *Il risveglio del corpo* ed. Iacobelli 2011
- Mike Boxall *Conversazioni nella quiete* Thema edizioni studios 2011
- Michael Kern *Craniosacrale principi ed esperienze terapeutiche* ed. tecniche nuove 2006