

INDICE

2 – ABSTRACTS

4 – IL MIO VIAGGIO

i tre cervelli

7 – TERRA DI MEZZO

8 – AVVISTAMENTO

14 – APPRODO

Craniosacrele ed emozioni

20 – IL MIO CRANIOSACRALE

22- CONCLUSIONI

23- BIBLIOGRAFIA

24- RINGRAZIAMENTI

Abstracts

Questa mia piccola ricerca è il frutto del percorso fatto all'interno dell'Istituto Craniosacrale "La Marea", nel quale ho appreso nozioni anatomiche molto importanti per il ruolo di operatore, e ho anche sperimentato come le emozioni possono influenzare il nostro sistema.

Grazie alla lettura di un libro intitolato "Molecole di emozioni" scritto da Candace B. Pert, ho appreso come un'emozione impalpabile scavalca la nostra "razio", fluttua all'interno del nostro corpo spinta da un'energia vitale unica in ciascuno di noi, e crea "LEGAMI" con sostanze chimiche del nostro sistema, creando un'unità CORPO – MENTE - SPIRITO.

Descriverò inizialmente la struttura anatomica e funzionale del nostro cervello, quello che comunemente chiamiamo "MENTE", poi passerò ad illustrare ciò che ho appreso dalla lettura del libro di Candace B.Pert, collegandolo con il sistema craniosacrale.

"Gli indiani Pueblo mi dissero che tutti gli americani sono pazzi.

Naturalmente ne fui stupito e chiesi perché.

Risposero: «Be', dicono che pensano con la testa.

Nessun uomo sano di mente pensa con la testa»."

C.J. Jung

IL MIO VIAGGIO

Sono arrivata alla “Marea” con la mia piccola scialuppa di salvataggio, fortunatamente recuperata, durante un naufragio in alto mare, di cui portavo ancora i segni.

Navigavo a vista alla ricerca di un porto sicuro che mi facesse riscoprire il gusto:

di fermarmi e aspettare..

di scrutare l’orizzonte...

di decidere una rotta e di seguirla senza paura.

Avevo caricato tutto quello che credevo utile per il viaggio, per ritrovarmi poi a dover gettare gran parte del carico perché superfluo.



E’ stato doloroso, ma nello stesso tempo illuminate scoprire che la mia razionalità, il desiderio di controllo, le prese di posizione erano di intralcio per questo viaggio e ho cercato di fare spazio per caricare sulla mia stiva l’ascolto, l’accoglienza, il respiro, l’unità.

Questo viaggio parte proprio dalla conoscenza di quello che è il nostro “CERVELLO” e la nostra

“MENTE” per scoprire poi che oltre c’è un’energia, un “RESPIRO” che ci nutre e ci guida, al di là di quello che noi crediamo fondamentale per noi e per la nostra vita.

E’ un viaggio dalla MENTE al CORPO attraverso le EMOZIONI, per scoprire come entrano in maniera inscindibile a far parte dei nostri processi, biologici, chimici e strutturali. Una scoperta attraverso una nuova scienza che prende in considerazione l’uomo nella sua totalità.

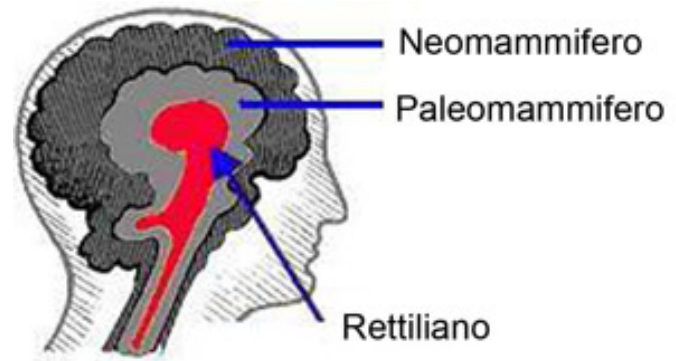
E’ stato un percorso illuminate, a volte anche difficile che mi ha fatto scoprire nuovi orizzonti, e nuove terre inesplorate, dandomi la possibilità di capire che la mappa che possedevo non era grande quanto il territorio che mi circondava; la mia mappa era ed è il mio limite, il territorio è tutto quello che devo ancora conoscere ed incontrare.

I TRE CERVELLI

Secondo la teoria di P. MacLean il cervello umano presenta un'organizzazione strutturale e funzionale gerarchica, caratterizzata da tre componenti o "cervelli basilari" sviluppatasi nel corso dell'evoluzione dell'uomo.

Ogni cervello ha delle specifiche caratteristiche e funzioni che si diversificano in intelligenza, specifica memoria e senso del

tempo e dello spazio. Tuttavia esse interagiscono tra loro in modo da creare un "unicum" cerebrale.



Le tre forme anatomiche distinguibili sono:

1. CERVELLO RETTILIANO O ARCHIPALIO, chiamato anche R-Complex, è definito rettiliano perché posseduto da quei rettili considerati precursori dei mammiferi; è la parte del cervello geneticamente più antico. Resti di questa parte corrispondono oggi a quella zona chiamata tronco cerebrale che comprende il bulbo rachideo e il mesencefalo. Regola i processi legati alla sopravvivenza come il metabolismo, la regolazione delle ghiandole endocrine, il mantenimento della regolarità del battito cardiaco e della pressione arteriosa. Questa parte del cervello è la sede degli istinti primari, crea forme di comportamento stereotipate, stabilite geneticamente, media la comunicazione con il sociale a livello di sfida o atteggiamenti di difesa del territorio

2. CERVELLO PALEOMAMMIFERO O SISTEMA LIMBICO, è una zona apparsa tardivamente nell'evoluzione dell'uomo, se consideriamo le suddivisioni del cervello da un punto di vista embriologico, il sistema limbico fa parte del PROSENCEFALO, che a sua volta è suddiviso in TELENCEFALO e DIENCEFALO. Più precisamente nel telencefalo localizziamo la corteccia prefrontale, l'ippocampo e l'amigdala; nel DIENCEFALO localizziamo il talamo, l'ipotalamo e l'ipofisi.

Già dalla comparsa dei primi mammiferi incominciarono ad evolversi gli antichi centri emozionali che ad un certo punto dell'evoluzione divennero abbastanza grandi da circondare l'estremità cefalica del tronco cerebrale, per questo questa parte del cervello è chiamata sistema limbico dal latino "limbus" che significa anello.

Da un punto di vista anatomico - funzionale il sistema limbico si può definire come un circuito costituito da un insieme di centri corticali e subcorticali tra loro interconnessi da proiezione di fasci

di fibre, che trasportano specifici neurotrasmettitori (sostanza chimica che trasmette impulsi nervosi come l'acetilcolina o la dopamina).

Tale struttura si è dimostrata vantaggiosa perché consente all'organismo di modificare il proprio comportamento sulla base dell'esperienza svincolata da quel vissuto genetico imposto dal cervello rettiliano, e di aggiungere al repertorio le reazioni emotive che hanno più specificatamente a che fare con le funzioni della sopravvivenza: nutrizione, lotta, fuga e riproduzione e le emozioni a esso correlate come rabbia, ira, paura piacere, desiderio ecc.

Il sistema limbico è anche l'area del cervello che aiuta a mantenere l'omeostasi, ossia un ambiente costante nel corpo. I meccanismi omeostatici localizzati nel sistema limbico regolano funzioni come:

il mantenimento della temperatura corporea

la pressione arteriosa

il ritmo cardiaco

il livello di zuccheri nel sangue.

Quando si sviluppò ulteriormente, il sistema limbico perfezionò altri due strumenti la memoria e l'apprendimento. Questo consentiva a un animale di essere più intelligente in base alle scelte di sopravvivenza, poteva, infatti, modulare le sue risposte in modo più consona a esigenze e situazioni mutevoli, senza dover più reagire in modo automatico e rigido. Il fatto che il sistema limbico abbia un ruolo chiave nel processo di memorizzazione delle nostre esperienze di vita, ne fa un esempio di evoluzione che "ristruttura vecchie stanze" affinché possano assolvere nuove funzioni.

3. NEOMAMMIFERO o chiamato anche CERVELLO SUPERIORE costituito dagli emisferi cerebrali destri e sinistri, è sede di tutte le funzioni cognitive razionali, questo rende l'essere umano la specie più evoluta sulla terra.

Vediamo nello specifico le funzioni dei due emisferi.

Il **DESTRO** gestisce le informazioni affettive ed emozionali, controlla tutto ciò che è in rapporto con l'emozionale, l'inconscio e l'involontario, ci permette di riconoscere globalmente una situazione attribuendole una colorazione emozionale, legata al nostro sentire. Corrisponde al nostro lato recettivo femminile e governa la parte sinistra del corpo.

Il **SINISTRO** governa le funzioni di tipo razionale, come leggere, parlare, contare, riflettere, analizzare una situazione, stabilire dei collegamenti è connesso al pensiero logico. Corrisponde al nostro lato maschile governa la parte destra del corpo.

Nell'essere umano la corteccia cerebrale presenta delle circonvoluzioni, è infatti notevolmente ripiegata al fine di poter contenere un'ampia superficie (ben mezzo metro quadrato) senza un aumento del volume del cervello, le pieghe più profonde prendono il nome di scissure.

Nella corteccia umana ci sono quattro scissure, due laterali e due centrali e attraverso queste scissure possiamo individuare quattro lobi:

- ✓ il lobo frontale
- ✓ il lobo parietale
- ✓ il lobo temporale
- ✓ il lobo occipitale

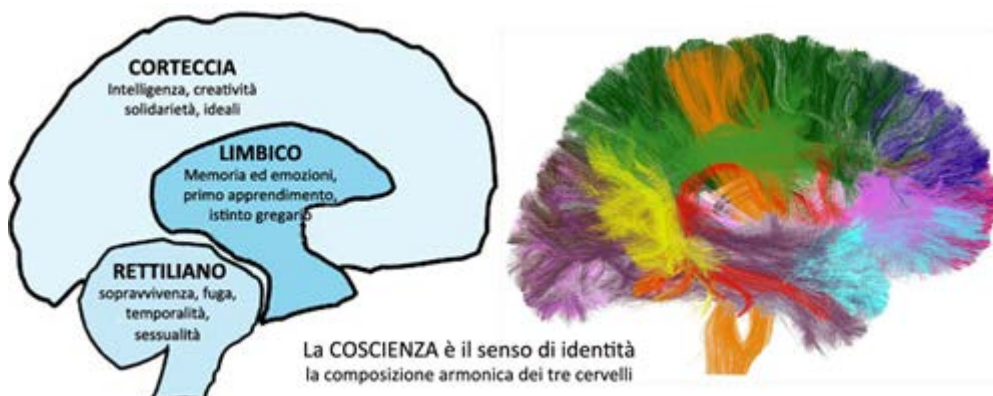
La parte anteriore del lobo frontale è denominato corteccia prefrontale. Nei mammiferi il 90% della corteccia cerebrale prende il nome di neo corteccia, il restante 10% è dato dalla corteccia più antica o paleo corteccia, cioè quella sviluppatasi prima della corteccia olfattiva, e dall'ipocampo.

Negli animali è ancora presente gran parte di questa struttura.

Nell'uomo ogni lobo è sede di funzioni localizzate individuali posti sulla superficie cerebrale e denominate aree corticali.

E' possibile individuare dodici possibili regioni corticali e la loro funzione.

- CORTECCIA PREFONTALE emozioni e risoluzione dei problemi.
- CORTECCIA MOTORIA ASSOCIATIVA coordinazione dei movimenti complessi
- CORTECCIA MOTORIA PRIMARIA inizio movimenti volontari
- CORTECCIA SOMATOESTENSIVA PRIMARIA riconoscimento informazioni sensitive
- CORTECCIA SENSITIVO ASSOCIATIVA elaborazione sensazioni sensitive
- CORTECCIA VISIVA ASSOCIATIVA elaborazione informazioni visive
- CORTECCIA VISIVA riconoscimento degli stimoli visivi semplici
- AREA DI WERNICKE comprensione del linguaggio
- CORTECCIA Uditiva ASSOCIATIVA elaborazione delle informazioni uditive
- CORTECCIA Uditiva riconoscimento della qualità dei suoni (volume e tono)
- CORTECCIA INFEROTEMPORALE elaborazioni legate alla memoria
- AREA DI BROCA produzione del linguaggio



Il concetto di localizzazione delle funzioni non significa che una funzione sia svolta esclusivamente da una determinata area, ciò che è importante sottolineare è che certe aree hanno più stretta relazione con determinate funzioni rispetto ad altre, e questi processi di integrazione avvengono grazie alla corteccia associativa.

Possiamo dunque affermare che nell'evoluzione della specie umana la connessione tra corteccia e sistema limbico ha fatto sì che l'uomo si sviluppi sia a livello razionale, con l'aumento delle interconnessioni dei circuiti cerebrali, sia a livello emozionale sperimentando nuove emozioni filtrate attraverso la corteccia cerebrale.

TERRA DI MEZZO

In questo periodo trascorso all'Istituto Craniosacrale la Marea ho potuto meglio approfondire alcuni concetti precedentemente incontrati.

Quello che sento è che tutte le esperienze o semiconoscenze passate, si sommano con quelle di oggi e vanno a formare un "puzzle" non ancora completo, poiché a ogni nuovo "incontro" con me stessa e con gli altri, si aggiunge un pezzo nuovo.

Avevo conoscenza di come la mente e il corpo sono estremamente connessi una con l'altro, che il nostro corpo manifesta i nostri pensieri, le nostre emozioni, e che noi siamo il risultato di un'insieme di esperienze. Sentivo forte il desiderio di approfondire e di toccare con mano questa realtà, perché volevo sapere cosa c'era oltre il disagio o il malessere di una persona, questo dovuto al fatto che nella mia vita ho vissuto accanto a persone che hanno sofferto molto a livello fisico.

Nell'ormai lontano giugno 2013, al mio primo modulo di cranio sacrale, arrivò a trovarci il dott. Maso, amico di Roberto. Non lo avevo mai visto, fu una sorpresa per Roberto quella visita perché inaspettata. Si è fermato lì con noi un po', e ha parlato dell'importanza della medicina cosiddetta alternativa, di come oggi ancora più rispetto a un tempo ci sia un aumento dei disturbi psicosomatici, determinando una richiesta maggiore di trattamenti di tipo olistico o bionaturali. Alla fine ci ha consigliato di leggere un libro che si chiama: "Molecole di emozioni" di C. B. Pert.

Quando ritornai a casa, andai subito ad acquistare questo libro, ma dopo una prima lettura non continuai più e decisi di metterlo da parte. Passò credo circa un anno e mezzo, e al modulo della specializzazione delle ossa temporali, decisi che era il momento di riprenderlo in mano, ora ero pronta.

E proprio da questo libro che voglio partire, perché ha contribuito a portare alcuni nuovi tasselli al mio "puzzle" ancora incompiuto.

AVVISTAMENTO

Candace B. Pert da questa definizione di emozioni:

“le emozioni sono ciò che legano il corpo alla mente nell’unità corpo mente”.

Le emozioni sono ciò che rendono la vita degna di

essere vissuta è un elemento caratteristico “dell’Homo Sapiens” che lo rende in grado di interagire con gli altri.



Rabbia, tristezza, paura, malinconia, gioia, felicità sono emozioni che noi crediamo trascendere dal reale ma che hanno basi concrete e definirei antiche dentro di noi, nella nostra essenza tanto spirituale quanto biologica.

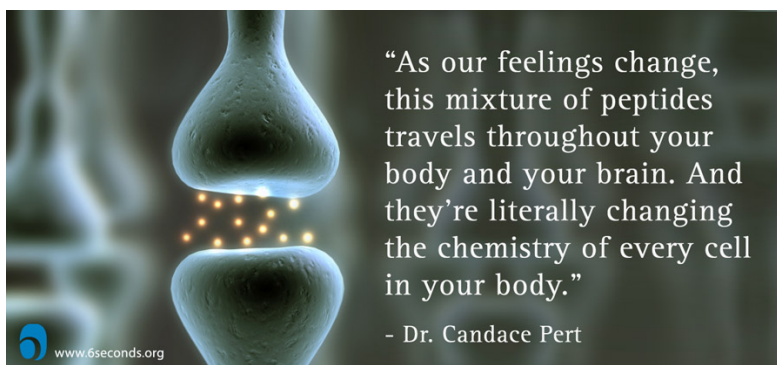
Tale elemento è studiato ancora oggi da una branca della scienza chiamata neuroscienza, che si è prefissata fin dall’epoca classica di dimostrare e spiegare in ambito filosofico e poi scientifico, le basi fisiologiche, anatomiche, chimiche e psicologiche delle emozioni.

L’emozione quindi è una variabile complessa, perché è onnipresente, si manifesta in un’infinità di modi, ha la capacità di interagire con il funzionamento dell’organismo a livello neurologico, viscerale, cognitivo e comportamentale.

Nel libro è spiegato come la componente primaria della molecole dell’emozione, sia una molecola che si trova sulle superfici delle cellule del corpo e del cervello e si chiama “recettore degli oppiacei”.

Candace nel suo libro ha dimostrato attraverso lo studio delle molecole recettive degli oppiacei, che le droghe oppiacee come la morfina e l’eroina, se iniettate nel nostro corpo, trovano già naturalmente al suo interno dei recettori pronti a legarsi ad altre cellule, o a zone dei recettori del cervello.

Questo ha dimostrato che il nostro corpo auto produce delle sostanze chimiche simili agli oppiacei, chiamate beta-endorfine o semplicemente endorfine, che si legano alle stesse regioni recettrici degli oppiacei, ed ha inaugurato un nuovo approccio all’indagine sul ruolo della chimica cerebrale e delle emozioni umane.



Prima di proseguire diamo alcune definizioni:

MOLECOLA: è la particella più piccola di una certa sostanza in cui è ancora identificabile tale sostanza, ed è composta da piccole unità (atomi come carbonio, idrogeno e azoto) unite in una configurazione specifica che è propria di quella sostanza, e che si esprime con una formula chimica. Forze invisibili attirano una molecola all'altra per formare un certo tipo di sostanza.

RECETTORE: è una molecola, nel caso tipico una proteina o un gruppo di proteine, ancorata alla membrana esterna di una cellula con un sito accessibile all'ambiente esterno, che si unisce a leganti come ormoni, droghe, peptidi o neurotrasmettitori definiti "sostanze informative".

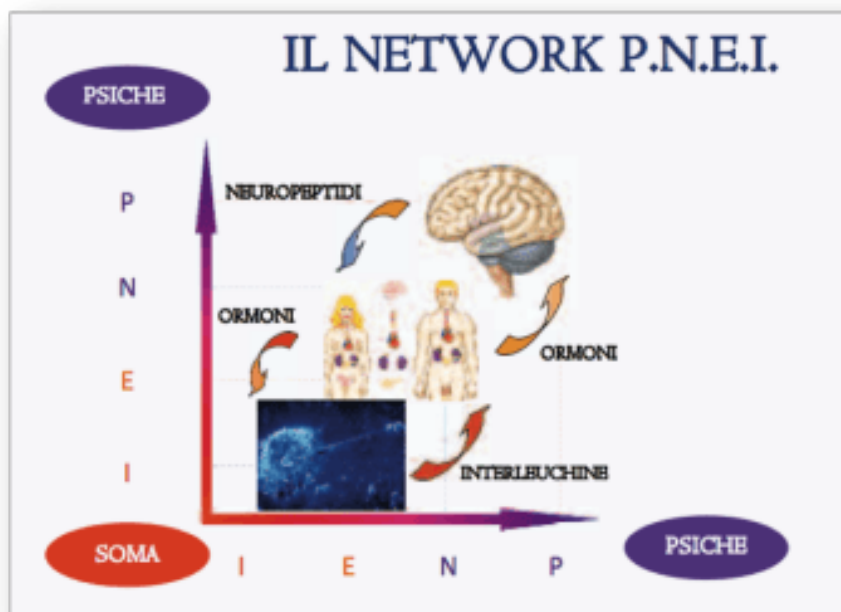
La chiave chimica che approda al recettore facendolo danzare e oscillare (flessibile per cui risponde all'energia e alle sollecitazioni chimiche) è il legante.

LEGANTE è il termine usato per indicare qualunque sostanza naturale o sintetica che si unisce selettivamente a un recettore specifico posto su una superficie di una cellula. Il legante entra in contatto con il recettore e scivola via, rimbalza, scivola di nuovo. Ciò che si definisce legame è il contatto che si stabilisce tra legante e recettore, durante il quale il legante trasmette un contatto al recettore grazie alle sue proprietà molecolari. È proprio la specificità dei recettori a consentire un sistema di organizzazione complesso, facendo sì che ogni sostanza occupi il posto che le compete.

NEUROPEPTIDE: una delle quasi cento sostanze informative costituite da piccoli peptidi (composto organico azotato contenente due o più aminoacidi legati tra loro da legami peptidici) e definiti inizialmente secrezioni neuronali. Alcune recenti osservazioni hanno dimostrato che linfociti e monociti (cellule appartenenti al sistema immunitario) secernono neuropeptidi e rispondono alla loro azione.

I neuropeptidi fluttuano nel corpo liberamente e sono attirati solo da recettori specializzati e ciò determina un sistema di comunicazione e di ascolto.

Pert riteneva che il sistema di comunicazione sia fondamentale nella biochimica delle emozioni, poiché le emozioni, espresse attraverso i neuropeptidi, hanno influenza sul corpo e questo determina una chiave di lettura per la comprensione della malattia, in virtù del fatto che ci sia una singola entità corpo - mente.



Partendo dallo studio della psicofarmacologia, nel quale si studiavano gli effetti delle droghe e gli stati alterati di coscienza, Pert aveva capito che nessuna droga agisce se non era fissata, in altre parole attaccata al cervello.

Il concetto che esistevano dei recettori cerebrali specifici per le droghe divenne una teoria centrale nella farmacologia e il passo successivo è stato quello di studiare un metodo per fissare le sostanze stupefacenti a queste molecole recettrici, per capirne sia la distribuzione nel cervello sia nel corpo, e l'effettiva struttura molecolare dei recettori stessi.

Da questo era emerso che l'intera classe delle droghe cui appartiene l'oppio, si attacca al medesimo recettore e che questi erano disseminati ovunque nel corpo, non solo nel cervello; per cui se era già presente in noi un recettore in grado di legarsi a qualcosa che veniva dall'esterno (in questo caso le droghe), significava che alcune delle sostanze presenti avevano già il loro specifico recettore. Più precisamente esistevano degli oppiacei propri del cervello le BETA-ENDORFINE che erano prodotte dalle stesse cellule cerebrali e risultavano essere dunque un Neuropeptide.

Inoltre i neuropeptidi si sviluppavano direttamente nel DNA, nel quale sono immagazzinate le informazioni necessarie allo sviluppo del nostro corpo e del nostro cervello.

Fino a poco tempo fa si riteneva che le informazioni del sistema nervoso passassero attraverso lo spazio tra due cellule nervose chiamate sinapsi determinando la comunicazione; dallo studio di Candace B. Pert emerse che la maggior parte delle informazioni provenienti dal cervello erano trasmesse efficacemente non in virtù delle sinapsi, ma grazie alla capacità specifica dei recettori.

In tal modo quando una cellula nervosa rilasciava questi peptidi oppiacei (beta endorfine) queste potevano agire a chilometri di distanza da altre cellule nervose, lo stesso valeva per i neuropeptidi.

In ogni momento nel corpo possono essere in circolo molti neuropeptidi e ciò che li rende in grado di attaccarsi alle giuste molecole recettrici è la specificità dei recettori, i quali determinano lo scambio d'informazioni

Questo, indicava che i recettori di neuropeptidi erano la chiave della biochimica delle emozioni.

Ci sono alcuni articoli teorici fatti da scienziati che hanno lavorato con Candace, nei quali è portata avanti questa ipotesi che alcuni definirebbero oltraggiosa secondo la normale ricerca scientifica, poiché è difficile spiegare scientificamente e dimostrare un'emozione.

Su una cosa gli scienziati concordano da qualche tempo e cioè sul fatto che le emozioni sono mediate dal sistema limbico, il quale fu identificato inizialmente grazie ad esperimenti psicologici.

Candace quando iniziò a disegnare la mappa degli oppiacei nel cervello trovò che il sistema limbico presentava numerosi recettori degli oppiacei, in effetti, l'amigdala e l'ipotalamo, entrambi considerati elementi fondamentali del sistema limbico, presentavano una quantità di recettori quaranta volte superiori ad altre regioni del cervello. Questi punti d'intensa attività corrispondono a gruppi altamente specifici che i fisiopsicologi hanno ritenuto capaci di mediare processi quali il comportamento sessuale, l'appetito e l'equilibrio idrico nel corpo. Le mappature dei recettori avevano confermato ed esteso gli esperimenti psicologici mediante i quali si è giunti a definire il sistema limbico.

Un altro studio importante, condotto da Candace, è quello sugli ormoni.

Storicamente si riteneva che gli ormoni fossero prodotti dalle ghiandole e non dalle cellule nervose, si presupponeva che un ormone fosse immagazzinato in una certa sede del corpo per poi raggiungere il recettore in un'altra parte dell'organismo. L'ormone più importante è l'insulina secreta dal pancreas, è stato scoperto che essa non è soltanto un ormone ma è un neuropeptide, prodotto e immagazzinato nel cervello, e il cervello è sede di recettori d'insulina.

Disegnando la mappa dei recettori dell'insulina Candace trovò "punti d'intensa attività" nell'amigdala e nell'ipotalamo.

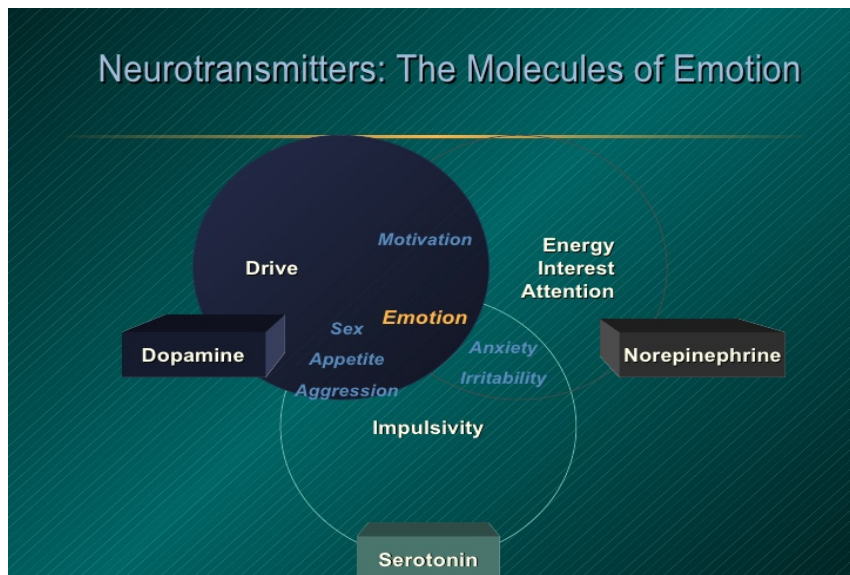
Appariva ormai chiaro che il sistema limbico sede delle emozioni era anche il punto focale dei recettori di neuropeptidi.

I neuropeptidi sono i candidati naturali alla biochimica delle emozioni.

Dopo l'insulina secondo Candace anche l'angiotensina era un neuropeptide e disegnando la mappa dei recettori nel cervello ne riscontrò diversi punti nell'amigdala.

Da questo affermò che il sistema ormonale e il sistema nervoso erano la stessa cosa in quanto le sostanze rilasciate e diffuse anche molto lontano, grazie alla specificità dei recettori, riuscivano ad agire in siti distanti da quelli in cui erano immagazzinati, pertanto affermò che l'endocrinologia e la neuroscienza sono due aspetti dello stesso processo.

Poi passò ad analizzare il sistema immunitario e individuò che le cellule erano mobili per cui dotate di nucleo, membrana cellulare e tutto l'insieme dei recettori. Analizzò il comportamento di un monocita, elemento essenziale del sistema immunitario, e si accorse che viaggiava attraverso il sangue dove era attirato dall'oppiaceo presente e si connetteva con il neuropeptide perché aveva il recettore per farlo, poiché aveva recettori diversi per differenti neuropeptidi. Scopirò poi che le cellule del sistema immunitario non solo avevano i recettori per questi diversi neuropeptidi, ma erano anche in grado di produrli. Esistevano dunque sottoinsiemi di cellule immuni che producono beta-endorfine, e altri peptidi oppiacei, in altre parole riscontrò che queste cellule producevano le stesse sostanze chimiche che immaginava controllassero lo stato d'animo del cervello. Esse regolano l'integrità dei tessuti nel corpo, e nello stesso tempo producono sostanze chimiche che controllano lo stato d'animo.



La tesi finale di Candace fu questa:

“In origine noi scienziati eravamo convinti che il flusso dei neuropeptidi e dei recettori fosse controllato dai centri cerebrali: lobo frontale, ipotalamo e amigdala. Questo schema si addiceva al nostro modello riduzionista, confermando la concezione che pensieri e sensazioni fossero prodotti dall'attività neuronale e che il cervello fosse il motore primo la sede della coscienza. Poi per effetto del lavoro mio e di altrui in laboratorio, abbiamo scoperto che il flusso delle sostanze chimiche deriva da molti siti posti contemporaneamente in vari sistemi, immunitario, nervoso, endocrino gastrointestinale, e questi siti formavano dei punti nodali in una vasta autostrada per lo scambio interno delle informazioni che si svolge a livello molecolare. Poi abbiamo dovuto prendere in considerazione un sistema in cui l'intelligenza fosse diffusa dappertutto, anziché un meccanismo

unidirezionale, rigorosamente conforme alle leggi di causa effetto, come si riteneva in precedenza quando eravamo convinti che fosse il cervello a dominare tutto.

Ma allora, se il flusso delle molecole non è orientato al cervello, che è semplicemente uno dei tanti punti nodali della rete, dobbiamo chiederci da dove viene l'intelligenza, l'insieme delle informazioni che governa il complesso corpo/mente.

Sappiamo che le informazioni hanno una capacità infinita di espansione e di accrescimento e trascendono il tempo e lo spazio, la materia e l'energia. Quindi non possono appartenere al mondo materiale, che si percepisce con i sensi, ma devono appartenere ad un regno tutto loro, che possiamo sperimentare sotto forma di emozioni, di mente, di spirito...come un inforegno. Personalmente questo è il termine che preferisco, perché ha un tocco scientifico, ma altri si riferiscono alla stessa realtà definendola campo di intelligenza, intelligenza innata, saggezza del corpo. Altri ancora la chiamano Dio”.



APPRODO

Craniosacrale ed emozioni



Partendo dai concetti appena espressi da Candace B. Pert, vorrei riuscire a collegarli con il sistema craniosacrale.

Prima di definire il sistema craniosacrale vorrei fare una premessa, o meglio una domanda, in merito all'energia organizzatrice che governa il movimento delle cellule e dei neuropeptidi, la fluttuazione del sangue e dei fluidi:



Da dove parte tutta questa energia? Da dove deriva tutta questa spinta?

La risposta la dà il dr W.G. Sutherland che definì RESPIRO DELLA VITA, come l'insieme di programmi e di azioni di una intelligenza creativa universale, che potremmo chiamare Dio o divino, che rivela il suo principio creativo dall'istante in cui avviene il concepimento fino alla morte.

Egli sosteneva che nei fluidi corporei il respiro della vita genera una potenza biodinamica che guida armoniosamente la forma, il funzionamento del corpo e la mente umana, e porta in sé una potenza che emanata nel corpo, genera dei ritmi sottili attraverso il ruolo fondamentale del liquido cerebrospinale o liquor.

Il Meccanismo respiratorio primario o respirazione primaria, è il sistema all'interno del quale si muovono i fluidi e i tessuti in modo interdipendente, ritmico e molto sottile. Questo movimento non essendo sotto il controllo dei muscoli o della circolazione sanguigna, spesso viene definito "meccanismo involontario" ed è palpabile ovunque nel corpo.

E' più facile percepirlo nella testa, nelle anche, nelle ginocchia, nel bacino e nel sacro, ma anche i tessuti connettivi partecipano alla trasmissione di questo movimento ad ogni distretto della fisiologia corporea.

Il movimento craniosacrale secondo il dott. Upleger, è il risultato del ritmo, di produzione e riassorbimento del fluido cerebrospinale, all'interno del sistema craniosacrale stesso e del movimento che ne consegue del sistema nervoso centrale, delle meningi, delle ossa e delle fasce.

Questa ipotesi sarebbe perfetta ma non è stata dimostrata scientificamente, di conseguenza ci si affida alla scoperta del dr. Sutherland, secondo cui il "respiro della vita" infonde forza a tutte le cellule e i tessuti aiutando a mantenere le funzioni fisiologiche necessarie alla sopravvivenza.

Quando il respiro della vita si manifesta nel corpo, genera dei sottili movimenti chiamati maree perché si comportano in modo simile a quelle del mare. In un primo momento questi ritmi sorgono al centro del corpo coinvolgendo il sistema nervoso e il liquido cerebrospinale a seguire le meningi e le ossa del cranio.

Il modo in cui si manifestano questi ritmi è significativo della distribuzione del "respiro della vita" e della conseguente funzionalità salutare. I movimenti che vengono prodotti sono stati scientificamente dimostrati e sono ovviamente palpabili da mani addestrate, e sono:

- ✓ Impulso ritmico craniale
- ✓ Marea media
- ✓ Marea lunga



Questi ritmi avvengono con una frequenza di 6 e 12 cicli al minuto e tengono ad essere stabili a differenza degli altri ritmi fisiologici, quali la respirazione polmonare e il ritmo cardiaco. In condizioni normali di salute tutti i tessuti e fluidi esprimono questi movimenti con equilibrio e simmetria.

Un ciclo completo è formato da due fasi:

- FLESSIONE – ROTAZIONE ESTERNA
- ESTENSIONE – ROTAZIONE INTERNA

Il movimento di **flessione – estensione** si manifesta nelle strutture della linea mediana (es. occipite, osso sacro ecc); mentre il movimento di **rotazione esterna ed interna** si manifesta nelle strutture pari del corpo (es. scapole, ossa iliache, ginocchia ecc.).

Perciò, ritornando alla domanda di prima, si può affermare che è presente in noi questa forza primordiale che ha origine fin dal nostro concepimento, perché è la prima energia presente quando l'ovulo e lo spermatozoo si uniscono per creare lo zigote; è unica, personale e inscindibile da quelli che sono i nostri processi fisici, psichici e possiamo azzardare anche spirituali. E' inscindibile anche da tutto quello che ci circonda, difatti la possiamo trovare nella manifestazione vitale del cosmo e consiste in un'oscillazione tra uno stato e il suo opposto.

Si manifesta a ogni espressione della vita, nell'espansione e nella contrazione dell'universo, nella trasformazione della materia in energia e viceversa, nell'alternanza tra il giorno e la notte, tra la veglia e il riposo, tra tensione e distensione, tra rabbia e riconciliazione.

Abbiamo visto in precedenza a livello strutturale come la respirazione primaria influenza con il liquor, il movimento di alcune parti del corpo senza la respirazione primaria non ci sarebbe la respirazione esterna (polmonare) e interna (cellulare), essa pone le basi per la respirazione toracica e cellulare, per cui:

- respirazione primaria
- respirazione polmonare
- respirazione cellulare

potremmo dire che formano un'unità respiratoria centrale che armonizza e insieme struttura metabolismo e psicologia.

E' importante osservare che il **terzo ventricolo** è situato al centro del cervello ed è circondato dall'ipotalamo, dal talamo e dei gangli basali, **lì troviamo i centri di controllo della respirazione interna o cellulare**, mentre il **quarto ventricolo**, che si trova vicino al midollo allungato e al ponte, è sede dei **centri della respirazione esterna o polmonare**.

Tutte queste strutture sono situate nelle pareti del sistema ventricolare e quindi sensibili alla fluttuazione del liquido cerebrospinale.

Questo spiega in che modo le loro attività fisiologiche dipendano dalla respirazione primaria, poiché il liquor riceve la "potenza" dal "Respiro della Vita" soprattutto nel terzo ventricolo, con un movimento che è paragonato a quello di una dinamo. Durante questa circolazione, l'energia sprigionata entra immediatamente in contatto con tutti i centri vitali, raccolti, intorno alle pareti del terzo ventricolo, influenzando la loro funzione.

La potenza del "Respiro della Vita" è assorbita dal liquor, e produce in esso una fluttuazione longitudinale ritmica, possiamo quindi immaginarlo come una batteria fluida che costituisce un mezzo per la conservazione di energia, una sorta di dinamo biologica.

Guardando un organismo nel suo complesso si può vedere il sistema craniosacrale come uno dei sistemi fisiologici fondamentali che formano un organismo, attraverso:

- il meccanismo respiratorio primario che consiste nella fluttuazione intrinseca del liquor;
- la motilità del sistema nervoso centrale
- la mobilità delle membrane intracraniche e intraspinali
- la mobilità delle ossa.

Perciò possiamo dire che anche il sistema craniosacrale fa parte di quella “rete” definita prima da Candace B. Bert che unisce psiche, mente e soma in una comunicazione bidirezionale con i vettori dell’emozione che Candace definisce essere i neuropeptidi.

Attraverso l’applicazione delle tecniche di craniosacrale si può lavorare a 360 gradi proprio perché l’operatore mediante un tocco adeguato, si mette in contatto con il “sistema” dell’altra persona e con la sua “respirazione primaria”.

Come un’emozione spinta da una forza organizzatrice agisce al di là del nostro cervello, fluttua nel corpo creando legami in punti diversi del nostro sistema, influenzando la sua fisiologia, così anche il craniosacrale lavorando con il “Respiro della Vita” e il ruolo del liquido cerebrospinale, agisce nella totalità della persona, mantenendo o procurando uno stato di profondo benessere, sciogliendo ciò che può aver provocato la memoria di un ricordo o di un’emozione.

Infatti, nella nostra evoluzione umana abbiamo imparato, attraverso l’uso della corteccia cerebrale, a modellare le nostre emozioni a rielaborarle, a trattenerle, ma quello che accade realmente all’interno del nostro corpo sono reazioni ormai impresse da millenni in maniera indelebile.

Un’emozione trattenuta si tramuta in energia inespressa che va a depositarsi nel nostro sistema creando a volte delle tensioni a livello somatico, il corpo diventa “psiche soma”, gli organi, i tessuti, le ossa e perfino le cellule, abbiamo visto possiedono capacità emozionale e intelligenza.

Secondo uno studio condotto dal dr. Giuseppe Calligaris, esistono dei punti cutanei collegati alla memorizzazione di eventi stressanti e che sono localizzati sui versanti laterali dei processi spinosi delle vertebre.

Si tratta di 24 coppie di “placche cutanee” scaglionate dalla prima cervicale alla quinta lombare. Egli considera che se esistono queste placche spinali che registrano gli eventi traumatici, questo porta a pensare che esistano mappe neuronali della nostra memoria autobiografica, al di là dei nostri confini cranici. In altre parole anche le strutture nervose spino - midollari possono in qualche misura codificare la registrazione di eventi a carattere traumatico.

Sotto il profilo neurofisiologico il midollo spinale insieme al tronco encefalico rappresenta una fondamentale via di comunicazione degli stimoli e delle informazioni fra la periferia (cute, visceri, apparato locomotore, etc.) e il centro (centri nervosi superiori endocranici) e consente il corretto svolgimento delle nostre attività automatiche e istintuali.



Non dimentichiamo infatti che queste strutture rappresentano da un punto di vista filogenetico le strutture più arcaiche, per cui è compatibile che in esse si siano stratificate una forma di “memoria” poco sofisticata ma stabile, quella per intenderci riferita al cervello rettiliano (quella parte di cervello deputata al normale funzionamento della vita vegetativa controllo della respirazione, frequenza cardiaca, ritmo veglia – sonno ecc.)

La memoria rettiliana registra in profondità quegli eventi che abbiamo percepito come minacciosi per la nostra attività attivando processi di tipo inibitorio. Il cervello rettiliano prende il sopravvento, perché il suo arcaico codice evolutivo gli impone soltanto di conservare

l’individuo e quindi la specie. In altre parole si tratta di mappe neurali extracraniche collegate alla nostra memoria autobiografica.

La profonda stratificazione di informazioni legate a eventi connotati come “dolore”, “pericolo”, “minaccia”, “separazione”, “allontanamento” o “perdita”, consente di ricordare in modo non conscio una precedente esposizione, per poterla evitare.

Quanto avviene nel corso della nostra esistenza viene così registrato non soltanto nelle aree cerebrali, ma anche in quelle spino midollari.

In ultima analisi il nostro cervello rettile contiene una particolare memoria di allarme, che si riaccende prontamente quando il corpo percepisce una vera o presunta riesposizione all’evento traumatico.

Nel corso della nostra lunghissima evoluzione e della progressiva sofisticazione dei nostri circuiti cerebrali superiori, abbiamo via via potenziato la capacità di elaborare pensieri di tipo astratto.

Le fonti di possibile minaccia si sono anch’esse virtualizzate, passando dall’esposizione tossica alle bocche rosse, alla esposizione traumatica di una bocciatura scolastica, di un mobbing strisciante in ambito lavorativo, di un ingiustificato licenziamento, di un divorzio e di altri eventi.

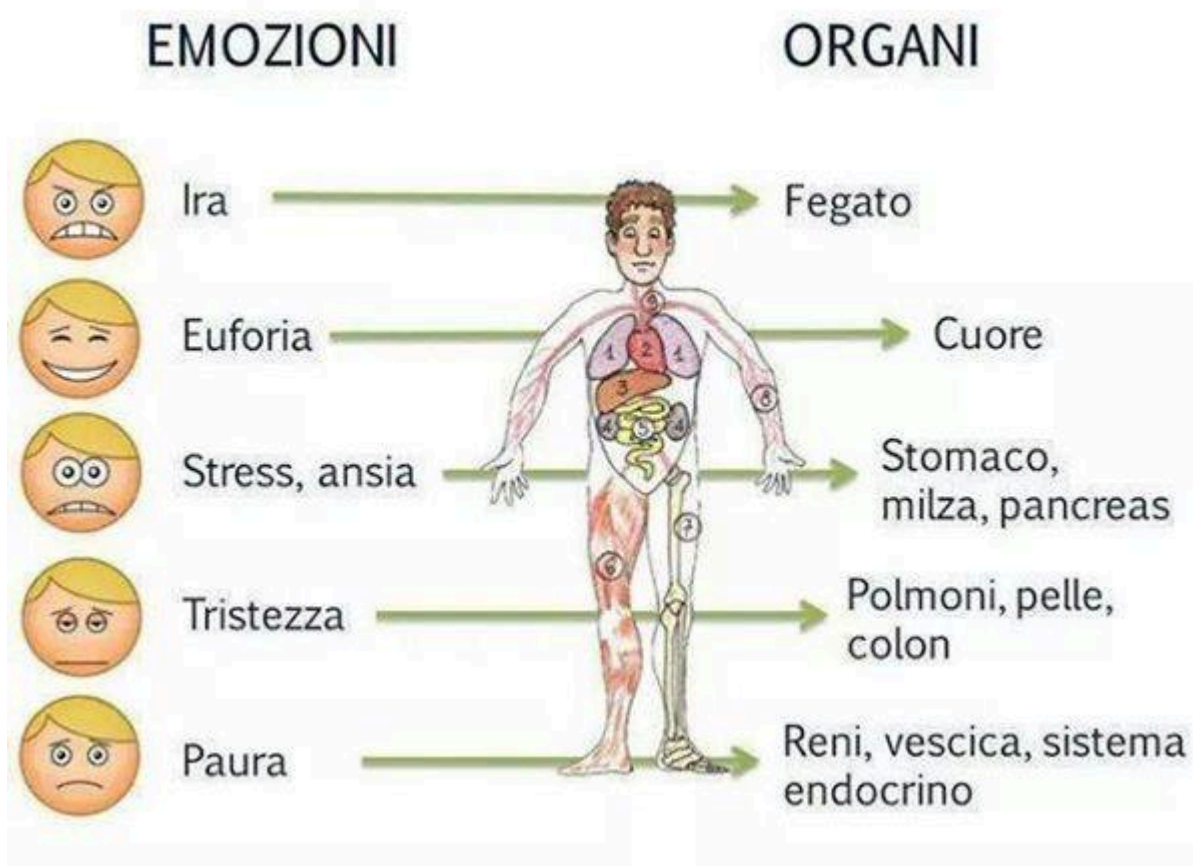
Siamo inoltre esposti di continuo ad una serie infinita di microtraumatismi emozionali, che oltrepassano la soglia di coscienza e di cui non siamo apparentemente consapevoli. La memoria di allarme del nostro cervello rettile registra non soltanto gli effetti di eventi evitabili come l’accidentale ingestione di bacche velenose, ma anche gli esiti di esperienze inevitabili come il lutto.

L'irreversibilità di un trauma, come la separazione definitiva dai propri familiari, può determinare sofferenza non soltanto nello spirito, ma anche nel corpo. E' in grado di attivare processi di natura patologica, che minacciano l'integrità dell'individuo. E' difficile comprendere perché anche questi ricordi potenzialmente pericolosi per la nostra personale sopravvivenza vengano stratificati nei circuiti spinomidollari della nostra memoria di allarme, se invece il suo preciso scopo sarebbe quello di garantire la difesa della nostra integrità.

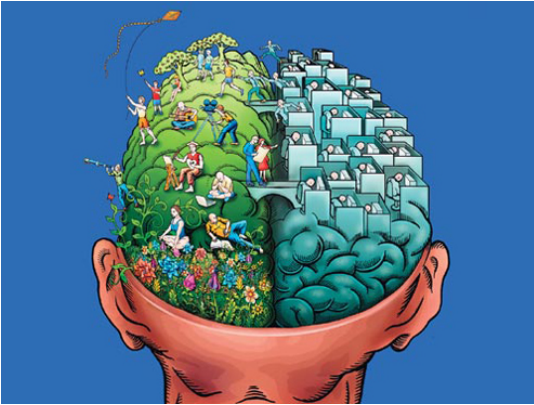
Un trauma (lutto, separazione, trauma fisico, etc.) in un certo periodo della nostra esistenza si stratifica su una precisa area, che resta dolorabile anche a distanza di anni.

Questi punti spinali possiedono perciò la meravigliosa facoltà di registrare il Tempo della nostra vita, così come gli anelli concentrici della sezione di un tronco documentano l'intero ciclo biologico di un albero.

La nostra emozione negativa rimane lì e si radica dentro di noi, per anni o per tutta la vita, e incontrandola con il craniosacrale si può darle spazio, e i movimenti del corpo che ne seguono possono essere paragonati a livello verbale a una psicoterapia. Questo si chiama rilascio somato emozionale.



IL MIO CRANIOSACRALE



Il mio incontro con il craniosacrale è avvenuto durante un periodo particolare un momento denso di emozioni in chiaroscuro, per questo ho sperimentato quanto questo tipo di tecnica sia efficace non solo da un punto di vista fisico ma anche psicologico. E' stato un modo diverso di incontrarmi, oltre a quello che è razionale, oltre la definizione che ho di me stessa, un contatto intimo con il mio essere più profondo.

Percepire i movimenti delle maree che attraversano il corpo, toccare con mano che c'è qualcosa che si muove dentro, al di là del battito del cuore, al di sotto dei tuoi polmoni, ancora più intimo del fluire del sangue, e percepire questa energia organizzatrice è stato ed è ancora emozionante.

E' avvicinarsi in punta dei piedi a qualcosa e "Qualcuno" più grande di me, di noi, è incontrarsi e incontrare l'altro in una dimensione nuova.

Ammetto che non è stato facile lasciarsi andare, perché la mia mente faceva e fa fatica a lasciare il controllo, ma nel momento in cui ho respirato quanta libertà, c'è nel mollare la presa, è diventato un gioco con me stessa, lasciare che tutto fluisca...

E questo con il craniosacrale avviene anche quando sono operatore, quando faccio da tramite affinché tutto questo avvenga; allora lasciare la mente, togliere i pregiudizi, incontrare l'altro, respirare, creare il campo, centrarsi, mettersi in ascolto del sistema, sono passaggi fondamentali per riuscire a creare armonia durante una sessione.

Allora dubbi, attese, incertezze, bisogno di conferma, lasciano il campo all'accoglienza di qualcosa di talmente grande e potente, che non è più causa effetto ma "marea" che scorre e sa lambire anche dove noi non arriveremo mai.

In questo sento che ho ancora strada da fare, perché il bisogno di essere riconosciuti è talmente grande che dimenticare di essere io al centro a volte è ancora difficile.

Nel mio tirocinio di craniosacrale, durante le sessioni svolte a casa, nel propormi agli altri, mi sono accorta che tanto più io mettevo me stessa, tanto più non scorreva, tanto più lasciavo aperto il campo tanto più, incontravo l'altro. Sto ancora camminando in questa direzione è un esercizio continuo che mi aiuta anche nella vita di tutti i giorni ascoltarsi e ascoltare.

Per me l'emozione e il craniosacrale hanno camminato di pari passo in questi anni di formazione, lavorando prima su me, facendomi gustare quanto importante sia incontrare l'altro in un terreno talmente intimo e profondo che a volte imbarazza.

Ho ancora tanta strada da fare, devo affinare la mia capacità di saper accogliere ed ascoltare, e questo lo vedo nella vita di ogni giorno, e sento che proprio lì devo lavorare affinché io possa imparare a lasciarmi andare per riuscire a riscoprire la gioia di stupirmi.



CONCLUSIONI

Vorrei concludere con una preghiera che ho letto il giorno del funerale di mio papà, il mio naufragio di cui parlavo prima:

Chiesi a Dio di essere forte
per eseguire progetti grandiosi
ed egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.
Domandai a Dio che mi desse la salute
per realizzare grandi imprese
ed egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.
Gli domandai la ricchezza per possedere tutto
e mi ha lasciato povero per non essere egoista.
Gli domandi il potere perché gli uomini avessero
bisogno di me: ed egli mi ha dato l'umiliazione
perché io avessi bisogno di loro.
Domandai a Dio tutto per godere la vita
e mi ha lasciato la vita
perché io potessi essere contento di tutto.
Signore, non ho ricevuto niente di quello che
chiedevo,
ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno
e quasi contro la mia volontà.
Le preghiere che non feci furono esaudite.
Nessuno ha più di quello che possiedo io!



BIBLIOGRAFIA

- Dispense didattiche dell'Istituto Craniosacrale LA MAREA
- Candace B. Pert "Molecole di Emozioni"
- Claudia Rainville "Metamedicina 2.0"
- Michael Kern "Craniosacrale Principi ed esperienze terapeutiche"
- <http://www.visionealchemica.com/wp-content/uploads/2015/04/densitometria-ossea.png>

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare la vita per tutti i SI che mi ha strappato dalla bocca e dai denti nei momenti difficili, anche quando il NO gridava forte dentro;

Ringrazio la mia famiglia per avermi accompagnato e incoraggiato in questi tre anni di formazione, per tutti i sacrifici, per il tempo che ho portato via, per questa “mamma strana” che girava per casa con libri di ossa e scheletri.

Ringrazio Roberto per la pazienza con cui ha saputo sopportare le mie elucubrazioni mentali, ringrazio Ludovica per essere riuscita a farmi innamorare dell’anatomia corporea, ringrazio Laura per la sua accoglienza, per il suo saper essere sorella nei momenti difficili.

Grazie a tutti i miei compagni di corso che sono stati dei punti fermi in questi tre anni di cammino, un grazie particolare ad Antonietta che ha condiviso con me il letto, le cene e le passeggiate con i miei discorsi infiniti.

