



ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA

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

TESI FINALE

*Il mio viaggio nel craniosacrale:
un mondo di semi preziosi*

RESP. DELLA FORMAZIONE

Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Serena Martignoni

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2013-2016

*A mia mamma,
la donna più in gamba che conosca.*

*Mostra col suo agire
cosa sia il
“Si” alla Vita*

SOMMARIO

RIASSUNTO	3
INTRODUZIONE.....	4
I SEMI RICEVUTI.....	5
I FULCRI DELL'OPERATORE	7
IL RICEVERE E LA FORZA DEL GRUPPO.....	9
DIFFICOLTA' E RISORSE	11
IL DARE	13
CONCLUSIONI.....	20
RINGRAZIAMENTI.....	23

RIASSUNTO

In questa breve tesina ho racchiuso il mio percorso di cranio sacrale, intenso ed impegnativo da più punti di vista ma che mi ha donato un'energia nuova e profonda.

Una volta l'insegnante Roberto Rizzardi mi disse "Vedrai, questa tecnica ti porterà molto lontano." Aveva ragione anche se sul momento non lo pensavo affatto; il mio scritto è il racconto dell'inizio del viaggio in questo mondo meraviglioso che è il cranio sacrale.

Molta strada ho da fare ancora ma la scuola mi ha dato buone scarpe per fare tanti passi.

INTRODUZIONE

Ho iniziato il percorso di cranio sacrale un po' per "caso", cercavo una tecnica da affiancare al mio lavoro di fisioterapista che avesse però un approccio rispettoso e di ampio respiro verso l'altro. Da molti anni mi occupo di pazienti neurologici gravi e medio gravi per lo più al proprio domicilio; ho imparato da tempo che le tecniche, i protocolli, le valutazioni e le rivalutazioni costanti sono necessarie ma insufficienti per lavorare bene, è importante contattare l'altro accogliendone lo stato emotivo, la situazione familiare, le prospettive, le risorse.... In quest'ottica pensavo che il cranio sacrale potesse sostenermi e darmi chiavi di lettura ed abilità superiori alla limitata capacità empatica ed alla buona volontà che possiedo.

In realtà il percorso ormai quasi concluso è stato in primis un viaggio dentro di me, spesso difficile e doloroso che forse in futuro potrò apprezzare maggiormente per ciò che mi ha dato. Sicuramente ho ricevuto molti "semi", pazientemente donati dai docenti e dai compagni, starà a me averne cura. Nel profondo del cuore sento che i "semi" sono una grande occasione per diventare una persona migliore, in grado di stare meglio con me stessa e di aiutare gli altri in modo più completo.

I SEMI RICEVUTI



*“Continua a piantare i tuoi semi,
perché non saprai mai quali cresceranno.*

Forse lo faranno tutti.”

Albert Einstein

Se dovessi descrivere la mia vita con un aggettivo direi “abbondante”, piena di amori intensi, fiumi di lacrime, amicizie sincere, grandi dolori, una famiglia numericamente piccola ma decisamente stimolante, drammatiche perdite, un lavoro bellissimo in cui ricevo da sempre più di ciò che do. Ho sempre pensato di essere una persona con buone risorse interiori, ho attraversato come tutti delle difficoltà raggiungendo comunque gli obiettivi lavorativi, amicali e familiari con impegno e tenacia. La vita mi ha regalato molte cose belle, tra cui il conoscere persone meravigliose con le quali costruire rapporti sani ed arricchenti, la Relazione con l’Altro è stata la risorsa più preziosa che mi ha aiutato.

Il percorso di cranio sacrale mi ha offerto un modo ancora più profondo e sincero di stare con l’altro avendo l’obiettivo di sostenerlo nella salute ma ha contemporaneamente evidenziato molti miei limiti e ferite mai sanate che al momento gestisco con difficoltà.

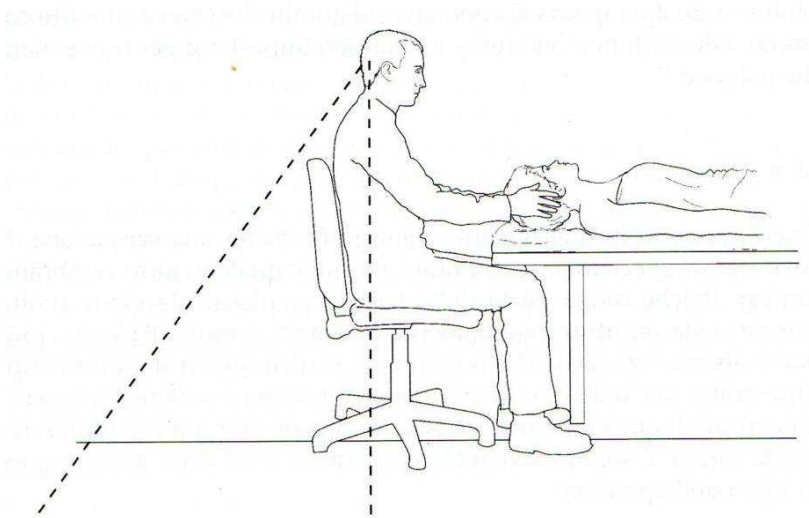
Per fortuna i “semi” donati si fanno sentire quando riesco a placare un po’ il caos interiore fatto di sentimenti negativi e pensieri svalutanti molto ben radicati. Il primo “seme”, i fulcri dell’operatore,

è arrivato durante il primo modulo, in mezzo ad un sacco di cose nuove e ci ho messo mesi a capire che era proprio prezioso.

In seguito è stato bello imparare a ricevere nel mondo del cranio sacrale anche grazie alla forza del gruppo di compagni, ed è il ricevere che mi ha accompagnato nel mio profondo, a scandagliare difficoltà ma anche nuove risorse.

Infine un altro prezioso “seme” è l’esperienza del dare trattamenti di cranio sacrale, in cui ponendosi con sincerità, tocco lieve e cuore aperto ogni incontro diviene unico ed è un’occasione di crescita.

I FULCRI DELL'OPERATORE



*Non c'è bisogno di correre fuori
per vedere meglio, né di
affacciarsi alla finestra...
Piuttosto, aspetta al centro del tuo
essere....
Cerca il tuo cuore e guarda...
La via del fare è essere.
Lao Tzu*

Ricordo con tenerezza il primo modulo, avevo un senso di disagio che mi ha accompagnato per molto tempo. I miei compagni mi sono piaciuti subito, l'insegnante aveva un pragmatismo che risuonava bene nel mio essere, la tutor esprimeva accoglienza e dolcezza balsamiche.; sentivo che il percorso sarebbe stato buono per me, eppure quante resistenze! In quei quattro giorni ed infinite volte nei seguenti, ho trovato continuamente motivi per il senso di disagio, sempre diversi e sempre uguali.... crescere mi spaventa, guardarmi dentro mi dà una vertigine di paura, quasi panico.

Eppure in quel modulo mi è stata data la cosa più preziosa che mi porto via da questa esperienza: i fulcri dell'operatore, presenti da sempre in me ma che solo grazie agli insegnamenti ed alla pratica hanno preso forza.

Il primo è il fulcro di radicamento, consiste nel contattare intensamente la propria linea mediana passante nei dischi vertebrali ed immaginarla nella sua continuazione oltre il coccige ad insinuarsi nella terra, fino a percepirsi radicati. Molto spesso durante le sedute la mente mi scappava via ma grazie al fulcro di radicamento ritornavo nel qui ed ora. Il fulcro di radicamento per me è simile al camminare in montagna, quando lentamente il respiro trova la sua cadenza e le gambe iniziano a muoversi al loro ritmo, da quel momento in poi divento più "sasso", più "albero", più "terra", esiste solo il presente.

Il secondo è il fulcro di relazione, proseguo immaginario del proprio seno retto, che permette di mantenerci adeguatamente distanti dal cliente per aprirci a lui; consente la negoziazione della relazione attraverso lo spazio tra operatore e ricevente. Vivo questo fulcro come chiave di volta per

il rispetto del cliente e di me stessa all'interno della seduta, ma anche come strumento per gestire serenamente le aspettative. Durante i trattamenti tendo a volte ad entrare in risonanza con i punti tensivi del cliente e per reazione contraria poi me ne allontano troppo, altre volte scivolo nel desiderio di curare l'altro: in entrambe le situazioni il fulcro di relazione mi offre lo strumento per osservare la mia distanza dall'equilibrio e per poter tendere ad esso, vivo questo fulcro come rasserenante, applicandolo ho la sensazione di affidare la seduta a forze più alte e limpide di me.

Infine il fulcro personale, che consiste nell'identificare un'area del proprio corpo nella quale poter attingere ad alcune qualità esistenziali come l'Amore, la Compassione, la Gioia; per descriverlo il nostro insegnante disse tra le altre cose: "E' la zona del corpo in cui presiede l'Assenza di Giudizio nei confronti di sé stesso e degli altri", parole balsamiche che risuonarono in me. Indubbiamente questo fulcro è stato ed è il più difficile da contattare e da mantenere, tuttavia è ciò che mi consente di accogliere col cuore e di sentire con le mani. La vita molto pazientemente mi ha donato tante occasioni per interrogarmi e migliorare nell'accoglienza ma ho tuttora molte difficoltà; il fulcro personale è un'ulteriore strumento per progredire in tale capacità.

I fulcri dell'operatore donano forza e sicurezza eppure allo stesso tempo con delicatezza sostengono e guidano verso la quiete e la pace interiore; emblematici della terapia cranio sacrale accompagnano l'operatore a contattare risorse già presenti in lui, così come il sistema ricevente viene accompagnato a contattare le sue risorse di Salute.

IL RICEVERE E LA FORZA DEL GRUPPO



*Un fiocco di neve è una delle creazioni più
fragili di Dio,
ma guarda che cosa possono fare i fiocchi
quando si attaccano insieme!
(Anonimo)*

Inizialmente ricevere sedute di cranio sacrale mi creava un po' di confusione. All'interno dei lavori di scambio durante i moduli facevo confronti tra ciò che sentivo come "operatore" e ciò che percepivo come "ricevente", domandandomi cosa significasse ciò che mi comunicava il corpo e cosa "avrei dovuto" sentire.

Piano piano i pensieri si sono allontanati, il gruppo intero dei miei compagni di viaggio ha iniziato a sprigionare una grande forza, mi sono sentita sempre più sostenuta ed accolta da loro, come fossimo tutti insieme un corpo unico, con naturalezza ho iniziato a ricevere e ho felicemente finito di pensare.

L'energia che si sviluppa durante gli scambi di trattamenti fatti in gruppo è facilmente percepibile e (per me) difficilmente spiegabile; trascende dai rapporti personali con i singoli compagni, è come un grande fiume che ti sostiene e ti aiuta ad arrivare a destinazione più facilmente.

Ci sono state in questi anni più occasioni in cui ho vissuto sensazioni molto belle da ricevente, alcune le ricordo per la particolare intensità.

- Un pomeriggio ad una pratica assistita la delicatissima Lisa mi ha trattato al livello del diaframma toracico, tecnica che fino a quel momento mi dava un senso di oppressione e soffocamento. La sua mano sul mio torace era lieve proprio come una farfalla ma allo stesso tempo

presente e chiara; dopo un po' il torace si è alleggerito ed ingrandito, mi sembrava di non fare alcuna fatica a respirare, l'oppressione è scomparsa e da allora "ritorno" in quella sensazione ogni volta che lavoro col diaframma toracico.

- Durante il modulo monotematico "La sindrome del tunnel carpale" ho ricevuto l'unwinding dell'arto superiore destro da Carlo. Ricordo nitidamente la percezione dell'ampio movimento spontaneo del mio braccio, un vero "srotolamento" dei piani tessutali come se il braccio avesse una *sua* propria necessità di allungarsi sostenuto ed accompagnato dalle mani dell'operatore; ammirai profondamente la capacità di essere presente di Carlo, lo percepivo come molto forte e stabile ma non invadente e tutto ciò "solo" attraverso il giusto tocco! Qualche mese prima mi sarebbe sembrata una magia poco plausibile, ora cominciavo ad intuire la bellezza del cranio sacrale.
- La manovra CoC₁ è forse tecnicamente la più complessa propostaci in questi anni, mi è piaciuta subito anche se nella messa in pratica ho avuto delle difficoltà in parte risolte. Ricordo una seduta ricevuta dalla tutor Laura, la sensazione iniziale era di un allungamento del tratto cervicale che sembrava non finire mai, poi ha predominato un senso di leggerezza in tutto il corpo, la mente si è quietata e non avevo alcuno dei soliti pensieri frenetici. Ero come sospesa senza spazio né tempo, galleggiavo in un mondo quieto e privo di giudizio; vivere anche solo una volta quella sensazione mi ha fatto capire che è ciò a cui tendo, ciò che desidero, e forse un giorno anch'io riuscirò ad accompagnare qualcuno fino lì!
- Infine non posso non citare l'ascolto dell'articolazione sfeno-basilare, fulcro di tutti i movimenti delle ossa del cranio, ricevuta da Eliana. Entrambe facciamo una professione sanitaria ed abbiamo alle spalle uno studio tradizionale che apparentemente si armonizza con difficoltà alla tecnica cranio sacrale, fidarci delle sensazioni e percezioni è per noi una strada piena di insidie, un sentiero in cui è facile che la mente insinui ogni sorta di dubbio. Eppure certe esperienze sono così pulite, semplici e vere da spazzar via ogni perplessità, a chi le vive spetta il dovere di non tradirle nel ricordo. In quell'occasione ho sentito nitidamente l'articolazione danzare armoniosamente in flessione estensione seguendo l'impulso craniale ritmico, mi sembrava di avere dei recettori cinestesici a livello della sfeno-basilare (i recettori che ci informano sulle variazioni delle posture del corpo) come quelli che mi permettono di sapere come muovo un gomito o una caviglia, potevo letteralmente fidarmi della mia testa, e non è una cosa che mi capita spesso!

E' grande la riconoscenza che provo per il tanto ricevuto dai miei compagni durante gli scambi ma anche per le cose dette, sentite col cuore, per tutte le lacrime e le risate condivise, per ogni volta che li ritrovo nei pensieri di ogni giorno e che li sento vicini al cuore facendo cranio sacrale.

DIFFICOLTA' E RISORSE



*In una giornata di sole, camminando in un bosco luccicante di neve fresca:
“Ecco, adesso prendo la gioia di questo momento speciale e la tengo nel cuore per i giorni tristi.
Marina, 4 anni e tre quarti*

Negli ultimi mesi il ricevere è diventato sempre più difficile perché fa emergere in me la sensazione di un dolore lontano, con calma e aiuto riuscirò a scioglierlo, certo da solo non se ne andrà. In particolare tre episodi mi hanno permesso di ri-vedere la mia parte “difficile”, già intuita in altre fasi e percorsi della mia vita ma mai così chiaramente; in ordine sia cronologico che di intensità sono stati il lift dello ioide, l’espansione del 4° ventricolo e la presa della pietà (quest’ultima non è propriamente una tecnica ma una presa orientata all’ascolto ai ritmi più lenti del “Respiro della vita”). In questi tre episodi ho percepito una forte vibrazione che mi destabilizzava internamente seguita da un senso di perdita totale dell’energia vitale, ho avuto paura di perdere la vita; la prima volta coscientemente ho utilizzato la via di fuga dell’ironia per evitare l’emozione. La seconda ho cercato di razionalizzare e di comunicare verbalmente ad esperienza conclusa. Infine la terza sono stata sopraffatta dal dolore, ho perso il controllo per poi chiudermi al mondo, decidendo infine che non ero proprio adatta al cranio sacrale...per fortuna la tutor Laura con poche parole amorevoli ma molto decise mi ha riportato al presente. Rielaborando l’accaduto ho compreso di aver vissuto una *sospensione, una reazione protettiva che comporta un’istintiva ritrazione della vita che si verifica a causa della presenza di uno shock irrisolto trattenuto dal sistema.* (M.Kern).

Nonostante il sostegno e la vicinanza del gruppo ho provato disagio per l’intensità delle reazioni espresse anche perché il mio “io giudicante” è molto allenato, ho trovato veramente consolanti le seguenti parole:

I traumi subiti in precedenza possono a volte venir ridestati anche col minimo stimolo. Se c'è molta energia o potenza imprigionata dietro uno di questi schemi d'inerzia, le nostre reazioni possono essere tutte più energiche.....Quando questi traumi vengono ridestati, la reazione emotiva sarà probabilmente "sulla strada giusta per l'esagerazione".

Anche il modo in cui reagiamo al trauma è una faccenda personale. E' solo quando le nostre risorse vengono sopraffatte che ne soffriamo le conseguenze a lunga scadenza.

Le memorie del trauma non sono solo psicologiche, ma sono mantenute nel corpo come esperienze fisiologiche.

Ed infine:

Anche se il trauma è forse una parte inevitabile della vita, anch'esso può recare grandi vantaggi se è possibile risolverne gli effetti. (M.Kern).

Come in altri momenti problematici della mia vita ho scelto l'isolamento dagli altri, e come già accaduto qualcuno è riuscito a fare breccia nella mia chiusura, in questo episodio è stata la tenace tutor Laura.

L'unico modo costruttivo per gestire la sospensione (ma anche lo stress in generale) è costruire e sviluppare in sé risorse valide che possano costituire un sicuro fondamento per la risoluzione del trauma. Per risorsa intendo tutto ciò che può sostenere la Salute, in linea con l'obiettivo primario della tecnica cranio sacrale. Perseguire le risorse, che per fortuna per loro natura sono numerose, è ciò a cui sto tendendo ora, facendo un passo alla volta ed includendo ad esse la capacità di chiedere aiuto. Le risorse nel loro insieme rappresentano la mia ancora per stabilizzarmi in un'area di sicurezza dove posso affrontare serenamente le difficoltà.

In questa esperienza ho imparato che nell'ambito della presa di responsabilità di me stessa è importante la chiara dichiarazione delle risorse a cui appellarsi poiché proprio per la preziosità che posseggono è bene dar loro un posto di rilievo e farlo coscientemente, non darle per scontate. Inoltre ho capito che scegliere le risorse su cui concentrarsi è un processo delicato, anche nel chiedere aiuto è bene valutare come e a chi mi rivolgo perché altrimenti ricado nel noto meccanismo di chiusura.

IL DARE



*Se apriamo le mani,
possiamo ricevere ogni
cosa.*

*Se siamo vuoti,
possiamo contenere
l'Universo.*

*Buddha Siddhārtha
Gautama*

Ripensando alle decine, ormai centinaia di sedute date sono molto fiera del lavoro che ho portato avanti perché di solito non sono molto costante nelle attività; con la pratica del cranio sacrale invece ho visto nel tempo tanti piccoli miglioramenti nel sentire e questo è stato un grande incentivo.

Inizialmente *tendere* alla presenza nell'ascolto era già di per sé un'impresa, la mente volava ovunque tranne che dove volevo io, le mani sentivano ad intermittenza cose che non riuscivo a spiegare, mille pensieri sabotavano il cuore, avevo (ed in parte ho) una serie di sintomi fisici disturbanti (tachicardia, nausea, vertigini...) ed infine il setting non era certo ottimale. Insomma l'inizio non è stato molto facile, il confronto con i miei compagni mi ha sostenuto ed incitato e grazie all'insegnante Roberto Rizzardi abbiamo potuto da subito intuire che l'ascolto dell'altro durante la seduta è un'attitudine raggiungibile con la costanza seguendo le indicazioni che lui stesso ci ha dato. Roberto affronta l'insegnamento con grande energia, cura ed impegno, ha molte doti che gli permettono di offrire a noi allievi lezioni preziose e ben scandite tra i vari livelli di profondità e leggerezza equilibrandosi tra il gestire il gruppo e non trascurare il singolo; la cosa che personalmente ho apprezzato maggiormente è la sua capacità di parlarci ed accompagnarci a sentire le espressioni del Respiro della Vita con delicatezza ma senza scivolare mai nell'"improbabile ridicolo", cosa non facile soprattutto con allievi razionali e pragmatici.

Da persona tendenzialmente iperattiva e poco incline anche solo al semplice “stare fermi” ho deciso che per dar spazio all’ascolto era arrivato il momento di quietarsi, quindi negli ultimi 2 anni ho: fatto un corso di training autogeno, aggiunto lezioni di yoga nidra al corso di yoga che già seguivo, dedicato un po’ di tempo quasi quotidianamente per l’auto rilassamento ed ascolto del proprio ICR, ricevuto sedute di cranio sacrale da mani esperte. E naturalmente ho ricercato mille e più volte i fulcri di radicamento, non solo mentre davo le sedute di cranio sacrale ma anche in vari contesti della mia vita quotidiana. Tutto ciò ha portato nei mesi ad un netto incremento del tempo di ascolto dell’altro, ad una maggiore calma in tutti gli aspetti della mia vita e ad un contenimento delle autocritiche.

Ora lo vedo con chiarezza, durante i primi moduli le mani già sentivano in armonia col cuore, guidate da Roberto che ci parlava di parametri, release, barriere, fulcri inerziali....ma mi irrigidivo nelle strutture della mia mente che, utili in passato, ora ostacolavano il mio apprendimento. Come tutti anch’io sono figlia della mia storia, in tanti momenti dolorosi non sono riuscita a far di meglio che farcela da sola a denti stretti, tenendomi attaccata alla vita con le unghie ed usando una razionalità affilata a colpi di cinismo. Come tanti ricado nelle dinamiche passate ormai non più sane né utili.

Però.....il sentire con le mani e col cuore è così delicato e sincero che con dolcezza, senza ferire, mi fa arrivare dove la mente non può! L’incontro col sistema dell’altro è per me nutrimento continuo, quando lavoro col cranio sacrale trovo un posto dentro di me in cui sono aperta all’altro proprio perché accetto me stessa. Ogni seduta mi porto via oltre ad un insegnamento anche una briciola di questo “stare” in me con l’altro, e mi tengo la briciola ben stretta in tutto il resto della mia intensa vita.

Porsi con un’attitudine di ascolto e di presenza “neutra”, priva di giudizio e di aspettative, nei confronti del sistema ricevente, è quindi un dono per lo stesso operatore che genera un senso di pura gratitudine. Ma per sostenere in modo più completo ed efficace le persone nel loro processo di auto guarigione è anche necessario avere delle conoscenze di anatomia il più ampie possibili. Durante il contatto, oltre ai “fulcri” dell’operatore è molto utile avere chiarezza a livello globale del sistema cranio sacrale e del sistema fasciale. Questo mi ha permesso di tendere ad avere una padronanza tecnica “dell’agire per non agire”, supportando il sistema in ciò che ci mostra in quel momento. E’ proprio la tecnica che mi ha sostenuto e mi sostiene nel propormi ai tanti volontari/clienti incontrati in questi anni, senza mai trascurare l’aspetto relazionale ponendomi in un’ottica di accoglienza ed empatia. Ognuno di loro mi ha insegnato qualcosa di unico ed importante.

Molti sono stati i momenti di sconforto nella pratica; non ho mai dubitato della tecnica cranio sacrale grazie alla quale ho provato le tante sensazioni ed emozioni durante i moduli, ma portare quella “magia” nella mia realtà era difficile. A volte mi chiedevo se avesse senso ciò che stavo facendo, ad esempio quando proposi 3 sedute di prova a due colleghi di stampo ortopedico, erano molto scettici e dopo le prove avevano confermato la loro idea originaria. In altre situazioni ho sbagliato “agendo troppo” per il desiderio di far percepire qualcosa al cliente durante la seduta: ricordo una volta in cui trattai un signore piuttosto imponente e con un atteggiamento molto rude, dopo la seduta si alzò con fatica dal lettino, sentiva la testa molto frastornata, le gambe instabili e un “tremore dentro”, mi guardava con sospetto ed io che ero mortificata non riuscii a gestire la situazione con le parole adeguate....ovviamente non è più tornato!

Naturalmente tutte sono esperienze positive per me in quanto occasione di crescita, per fortuna la maggior parte sono state positive anche per i riceventi, soprattutto dopo le iniziali difficoltà del primo anno.

I trattamenti più lunghi nel tempo (8-12 sedute) sono stati quelli in cui i clienti hanno riferito più soddisfazione ed io ho potuto compensare gli inevitabili errori di percorso, più sotto riporto alcuni esempi.

E.B.

Ho trattato E.B. durante il primo anno; aveva 44 anni, era impiegata, si dedicava regolarmente alla corsa ed allo yoga, riferiva una buona salute con l’eccezione di saltuari dolori cervico- lombari e di una fastidiosa insonnia centrale (si svegliava durante la notte e non riusciva a riaddormentarsi per ore) ormai cronica.

Abbiamo lavorato assieme per 12 sedute in un ambiente rumoroso e freddo, inoltre non ero serena dentro di me nel rapportarmi a lei per passate tensioni. Trattandola ho ricercato tantissime volte i fulcri, spesso mi sono spazientita e perdonata, è stata una vera prova di fiducia nei confronti del cranio sacrale!

E.B. ha riferito da subito una generale distensione del corpo, alla terza seduta ha descritto il rilassamento in cui era scivolata durante il trattamento come il tipo di sonno avuto durante l’infanzia, nonostante il setting questo si è ripetuto quasi ad ogni seduta. In seguito c’è stato un graduale miglioramento della qualità del sonno notturno che è perdurato nel tempo.

Questa esperienza mi ha insegnato che l’aprirsi all’ascolto dell’altro nel cranio sacrale prescinde dall’eventuale rapporto preesistente che operatore e cliente hanno (per lo meno a livello non

parentale, ambito più complesso); è stato molto bello sentire di accogliere la persona ad un livello più profondo e vero, un accogliere che non giudica l'altro ma neanche tradisce se stessi.

R.M.

Ho seguito R.M. durante il secondo anno per 12 sedute; 48 aa, lavorava in un'azienda di distribuzione di giornali, da 30 anni la sua passione era il motocross, nonostante le decine di traumi riportati negli anni (lussazioni, fratture, traumi cranici, colpi di frusta...) riferiva buona salute tranne un po' di rigidità alla spalla dx ed al rachide cervicale; viveva una forte preoccupazione per l'anziana madre molto malata..

Si è dimostrato molto disponibile a provare la tecnica cranio sacrale che non conosceva, inizialmente aveva difficoltà a restare fermo sul lettino di trattamento per il tempo di una seduta ma dopo pochi trattamenti gli è venuto naturale potersi rilassare durante i nostri incontri. Durante le prime sedute riferiva sensazioni piacevoli nel corpo (calore gradevole, ampliamento, leggerezza...), poi ha iniziato a rivivere dei ricordi passati riportandomi descrizioni dettagliate, era colpito soprattutto dal ricordo degli odori e dei rumori; parallelamente ad ogni nuova seduta mi raccontava che il suo livello di rabbia nella vita quotidiana, (già alto secondo R.M. stesso ed io ero concorde) stava aumentando in maniera costante. Su consiglio della tutor Laura abbiamo continuato le sedute, ed in seguito la rabbia si è lentamente alleggerita.

Alla fine del trattamento ha riferito un miglioramento del quadro cervicale e soprattutto una maggior serenità nel rapporto con la madre.

Di seguito riporto le esperienze di tre clienti a cui ho chiesto di esprimersi con un breve e semplice scritto riguardo il loro vissuto nelle sedute di cranio sacrale.

G.G.

Tratto G.G. da aprile 2015 con cadenza circa bimensile; è un ragazzo di 23 anni, studente universitario e lavoratore saltuario, gioca a basket, gode di buona salute.

G.G. è molto interessato al mondo spirituale ed alle terapie alternative, al nostro primo incontro non avevo ancora preparato il lettino trasportabile e già mi aveva chiesto se credevo nell'aldilà e se si in cosa di preciso; decisi all'istante di presentare la disciplina cranio sacrale evidenziando unicamente l'aspetto corporeo. In realtà nei vari incontri ha riferito varie sensazioni fisiche di norma piacevoli (una volta mi disse "Ho rilassato ogni muscolo. Ed anche i denti!") ma anche emozioni e sensazioni "a dir poco insolite" come lui dice. Ecco la sua bella testimonianza:

Prima di incontrare Serena ero completamente all'oscuro dell'esistenza della disciplina cranio sacrale. Nutrivo però un interesse elevato per la medicina non tradizionale, e quando si è presentata l'occasione di sperimentare delle sedute di prova ho accettato immediatamente.

Non ho cercato su internet, nei libri o tra i conoscenti qualche articolo, feedback o intervento a riguardo, ma ho deciso di scoprire questo trattamento da solo per non essere influenzato.

La disciplina cranio sacrale si è rivelata molto più complessa e affascinante di quanto pensassi dopo le prime spiegazioni di Serena.

Dipinta inizialmente come una forma di benessere e di rilassamento, in breve ho compreso che questa andava ben oltre al semplice relax per come lo intendiamo di norma.

Per me le sedute di cranio sacrale sono un incontro con se stessi che mirano:

- *ad un aumento di consapevolezza interiore e di consapevolezza esteriore sia a livello "fisico" che a livello "mentale".*
- *alla "riparazione - correzione" di eventuali difficoltà riscontrate da parte dell'operatore.*
- *alla scoperta di sensazioni a dir poco insolite. Alcune tra le più straordinarie sono state visioni molto nitide di colori, suoni e vibrazioni, percezione del tempo modificata, emozioni molto intense (gioia e tristezza, piacere e dolore) e diverse altre.*

Questo è per me l'aspetto più intrigante delle sedute e da quanto ho capito si presenta solitamente quando sto bene complessivamente.

Concludo enfatizzando il ruolo dell'operatore. Penso infatti che sia di fondamentale importanza il suo ruolo e il rapporto di piena fiducia che si viene a creare, in modo che il cliente possa lasciarsi andare completamente rivolgendosi pienamente verso quello che ha da offrire la seduta.

L.D.

L.D. è una ragazza appena 18enne, studentessa, con un dolore al rachide dorsale che insorge nei periodi di studio più intenso e per il quale fui contattata dalla mamma; L.D. si presentò subito come

sensibile, dolce e assolutamente solare, con una forma dislessica attualmente ben gestita dal punto di vista scolastico. Ho proposto alcune sedute di prova di cranio sacrale che hanno dato buoni risultati ed in seguito si sono protratte nel tempo. Mi ha scritto:

La prima volta che mia mamma mi ha chiesto se avessi voluto provare a fare un trattamento cranio sacrale, non sapevo di cosa stesse parlando, allora mi sono documentata e mi sono informata sull'argomento.

Purtroppo molti giovani di oggi, praticamente la maggior parte non ha idea di che cosa si tratti, e sono molto prevenuti sull'argomento, anzi sono così disinformati ed alle volte la svalutano credendo che sia una cosa costruita sul niente, senza sapere che tutto ciò esiste realmente ed è concreto.

Dalla prima volta in cui ho iniziato a fare cranio sacrale, mi sono subito sentita a mio agio, anche con la persona che lo pratica, perché credo che sia importante instaurare un certo rapporto, confidenziale, in questo modo ti sentirai meno teso, meno nervoso. Il che è essenziale per quello che si sta per fare.

Praticare il cranio sacrale è l'unica "attività" che mi rilassa totalmente, che mi apre la mente, che mi fa prendere un po' di tempo solo per me, in cui non devo pensare ai problemi di ogni giorno. È come se mi portasse in una dimensione parallela, che prima non avevo mai scoperto, che mi fa staccare dalla realtà e prendermi un po' di tempo per me stessa e per il mio benessere fisico e mentale. E mi aiuta anche dopo averlo fatto, sento che sono più concentrata in quello che faccio. È da due cicli che pratico il cranio sacrale, con degli intervalli di alcuni mesi di tempo, e quando non lo faccio, sento la differenza, è proprio il mio corpo che la sente, si sente più teso e contratto. Ora non credo riuscirò più a farne a meno perché è diventato essenziale per me, e per riuscire a vivere bene e serenamente.

M.F.

M.F. è una energica signora molto curata di 56 anni, impiegata, ha attraversato periodi difficili nella vita tra cui una recente malattia oncologica. Quando abbiamo iniziato le sedute di cranio sacrale aveva già affrontato un intervento chirurgico per il cancro, la chemioterapia e la radioterapia, con ottimi risultati ma anche con tutti gli effetti collaterali.

Nell'agire si dimostra molto tenace, forte, sintetica e pragmatica, i suoi occhi e il suo sorriso sincero esprimono grande vitalità, ha diversi interessi anche in ambito sociale e coltiva relazioni arricchenti.

E' stata la cliente che ho seguito per più tempo, mi ha insegnato nella pratica ciò che Roberto ci ha detto più volte: ogni seduta è unica, non puoi prevedere come andrà ma la guida ti verrà data dall'ascolto del sistema ricevente.

Mi è stato chiesto di esprimere la mia esperienza con i trattamenti di cranio sacrale.

Premetto che prima di avvicinarmi a tale disciplina conoscevo il termine "cranio sacrale" senza però sapere esattamente di cosa si trattasse (pensavo fosse qualche tipo di massaggio fisioterapico e non certo delle manipolazioni praticamente impercettibili).

Ho 56 anni e quando ho iniziato ero reduce da chemioterapia e radioterapia.

Posso dire che mi hanno lasciato tutta rotta?

Mi sentivo fisicamente vecchia, stanca, avevo dolori articolari vari, la testa pesante.....e chi più ne ha più ne metta.

Mi sono rivolta a Serena che mi ha consigliato di provare qualche seduta cranio sacrale.

E' una cosa che rilassa tantissimo tant'è vero che penso di essermi anche addormentata durante le sedute.

Poco alla volta sentivo che il mio fisico stava recuperando tutte le energie.

Dopo poche sedute mi sono resa conto che mi stavo rimettendo in sesto.

Forse è una cosa strana da dire ma io sentivo come se un po' dell'energia cattiva venisse espulsa dal mio corpo.

Dopo 8 mesi circa di trattamenti mi sento come nuova.

Ho smesso temporaneamente ma riprenderò senz'altro fra un po' di tempo in quanto sono convinta che, anche senza accusare disturbi vari (il che alla mia età è pressoché impossibile), il cranio sacrale serva per recuperare le energie e ritrovare la vitalità che serve per affrontare le giornate.

CONCLUSIONI

BiSognerà

Il bambino era seduto là, sulla sua isola.

Guardava il mondo e rifletteva.

Il bambino vide la guerra.

Sarebbe bello dipingere la divisa dei soldati, disse tra sé.

E con le canne dei loro fucili fare posatoi per uccelli e flauti per pastori.

Il bambino vide le carestie.

Bisognerebbe prendere le nuvole al laccio e farle piovere sui deserti,

disse tra sé. E scavare fiumi d'acqua e di latte.

Il bambino vide la miseria.

Basterebbe imparare a sommare, sottrarre e moltiplicare, disse tra sé.

E poi a dividere. Imparare a spartire il denaro, il pane, l'aria e la terra.

Il bambino vide i potenti riempirsi la pancia e fare grandi discorsi,

dettare ordini e leggi. Qualcuno dovrebbe aprire i loro occhi,

disse tra sé. O cacciarli via.

Il bambino vide l'oceano. Lo si dovrà lavare,

disse tra sé. Per poi sedersi davanti a lui, e sognare.

Il bambino vide le foreste. Sarà bello incamminarsi in cerca di avventure,

disse tra sé. Scrivere storie e perdersi dentro, sdraiarsi sul muschio e ascoltarle.

Il bambino vide le lacrime.

Forse un giorno impareremo gli abbracci, a non aver paura dei baci, disse tra sé.

Impareremo a dire ti amo anche senza averlo mai udito.

Il bambino sollevò la testa. Vide piantata nella luna una bandiera.

Che stupida offesa: bisognerà toglierla,

disse tra sé. E chiedere scusa.

Alla fine il bambino guardò il mondo un'ultima volta dalla sua isola.

Poi decise.....

....., di nascere

Thierry Lenain

Il percorso fatto nel cranio sacrale mi ha regalato tanti *semi*, qualcuno sta germogliando anche per la cura con cui lo accudisco. Sono cambiata durante la strada, le rigide strutture cigolano e si incrinano facendomi versare torrenti di lacrime ogni passo avanti, la mente cerca di insinuare dubbi ma c'è gioia e fiducia nel cuore, sento finalmente forte il mio "sì" alla vita.

I cambiamenti, semi già germogliati, sono avvenuti a vari livelli della mia persona e in buona parte dipendono dall'esperienza cranio sacrale di questi anni.

Nel mio lavoro di fisioterapista ora sono più presente ed attenta: percepisco il corpo e i movimenti del paziente con più sensibilità, riesco a sostenerli nel gestire retrazioni, spasticità, ipertono.... con più dolcezza e pazienza. Prima *vedevo* il corpo, ora lo *sento*.

...e poi, più nel profondo...

Nella relazione con gli altri ho uno strumento in più, quando riesco a quietarmi interiormente accolgo l'altro e la comunicazione risulta più pulita e sincera. A volte ci riesco e a volte no, ma avere una strategia di comportamento è certo una gran risorsa soprattutto nelle relazioni più importanti.

...e poi, più nel profondo...

Ora vedo la mia vita con occhi nuovi, vedo il tanto fatto! Vedo tutto l'impegno messo nel lavoro, gli errori che i pazienti mi hanno perdonato per la buona intenzione che sentivano, i tanti ritorni di gratitudine che mi hanno rivolto negli anni; vedo le relazioni costruite grazie alle persone splendide che mi circondano ma anche grazie alla mia capacità di amare; vedo la tenacia con cui mi occupo della mia famiglia, crescendo assieme a lei.

Vedo che sono piena di risorse, ed è una sensazione bellissima.

...e poi, più nel profondo...

Sento che le mie risorse possono sostenermi nel ricordo dei grandi dolori passati, nel portarmi nel cuore i miei cari che non ci sono più e nell'occuparmi della Serena bambina. Starà a me mantenere vivo il contatto con queste potenti risorse scegliendo la Salute.

...e poi, più nel profondo...

Non sono mai stata credente né praticante, inizialmente per educazione crescendo per scelta: ho sempre pensato che se c'è qualcosa al di là della vita terrena non posso certo capirla essendo dotata di organi senso-percettivi adatti a questo mondo non ad uno più "elevato"; inoltre da brava pragmatica vivere mi sembra già abbastanza impegnativo senza bisogno di farsi domande alle quali è difficile rispondere vista la moltitudine di risposte che altri prima di me hanno prodotto nei millenni precedenti.

Tuttavia nel cranio sacrale percepisco nettamente di affidarmi ad una Guida superiore, ad un' Energia che mi indica la strada. E se guardo indietro, vedo quanto mi ha già aiutato.

Queste sono i preziosi *semi* che mi ha donato il percorso di cranio sacrale.

Valeva la pena di fare tutta la fatica anche solo per uno.

RINGRAZIAMENTI

Mi sento veramente fortunata nel sentire di ringraziare un gran numero di persone!

Un GRAZIE alla mia famiglia che mi ha sostenuto in questi anni: al mio compagno di vita Alessandro che mi capisce senza troppe parole, a mio figlio Gianluca, mi ricorda che le cose interessanti nella vita sono infinite e che perdonare in fondo è facile, a mia mamma che fa molto di più di quanto dovrebbe per noi e lo fa con amore, alla mia eccezionale sorella Marina che mi accoglie sempre nonostante spesso la trascuri.

Un GRAZIE a tutti i compagni di questo viaggio, mi hanno accolta ed aiutata tra pianti e risate facendomi sentire importante per loro come loro sono per me.

In particolare ringrazio alcuni di loro per essere veri e propri esempi: Marta di forza e di vita; Antonietta per le doti sconfinata di dolcezza e sensibilità nel cogliere la vita; Carla che si è messa in gioco ed sbocciata in questi anni; Eliana per la tenacia e per il sorriso nuovo che ha ora; Carlo per la capacità di essere forte e presente allo stesso tempo.

Un GRAZIE a Roberto, Ludovica e Laura.

Roberto Rizzardi per me è stato e sarà un insegnante speciale, ci ha accompagnato con guida attenta, professionalità ed umanità nel muovere i primi passi nel cranio sacrale, gliene sarò sempre grata.

Con la dottoressa Ludovica Bellina ciò che credevo un semplice ripasso dell'anatomia si è dimostrata un'occasione di studio "nuovo", traspare il suo amore per la materia che insegna ed inoltre ha il raro dono della chiarezza espositiva, le sue lezioni sono sempre state ricche e piacevolissime.

Un ringraziamento tutto particolare alla tutor Laura Galetti, sempre presente tra noi con discrezione e dolcezza, pronta a intervenire per guidarci senza ferire mai. E' a lei che devo questo traguardo, ha saputo entrare nel mio animo portandoci dentro la fiducia e la calma necessarie per non mollare tutto e scappare via; che meravigliosa occasione mi ha donato!

