

L' Arte del Benessere :

il Bilanciamento

Cranio-Sacrale

di

Astha Marta Vietina

La vita è piena di molte fini e di nuovi inizi, e così con questo ultimo incontro si conclude il mio percorso di cranio sacrale bio-meccanico.

L'approccio a questa disciplina è accaduto per curiosità e fa parte del percorso di crescita personale che ho iniziato oltre dieci anni fa con la scoperta di un maestro di vita, Osho.

Il lavoro fatto in questi anni, in modo discontinuo riguardo alla formazione, ma continuativo dal punto di vista del trattare le persone, è stato un'esperienza di meraviglia e stupore per come gli esseri umani tutti, adulti e bambini, uomini e donne, siano portatori di una propria saggezza e potenza di guarigione che si esprime nel corpo e attraverso di esso.

"Finchè ci sarà la vita, quest' elemento più nobile conosciuto è la sede stabile di quella misteriosa scintilla che non si può spiegare ma che nondimeno è presente"

(Magoun, Cranial Field)

E' stato un percorso lungo e faticoso, pieno di momenti estatici e di momenti duri, proprio come la vita, e come la vita li ho vissuti tutti con intensità e totalità.

Ed è proprio questo tipo di approccio che mi ha permesso di avvicinarmi allo studio e alla pratica del craniosacrale. Infatti sono una donna curiosa ma soprattutto "intuitiva", ho bisogno prima di esperire e poi posso comprendere.

Ciò che è accaduto per me nell'incontro con il crano sacrale è esattamente questo: metto le mani(che già sanno dove andare), ascolto e rimango presente; solo alla fine arriva la comprensione e, a volte, la condivisione con il cliente.

All'inizio una delle cose più difficili è stata quella di darmi fiducia nel mio sentire senza avere la pretesa di cambiare nulla o di guarire il cliente. Questa modalità mi ha permesso di fermarmi, di osservare e di dubitare di me, della tecnica e del mistero della vita.

Mi spiego meglio: all' inizio quando mettevo le mani sulla testa del cliente e mi accadeva di "sentire" non solo con i propriocettori delle dita, ma anche nel corpo e nelle emozioni, la mia mente oscillava tra i dubbi più atroci di essere un' incapace e l' esaltazione delle mie capacità, dei miei poteri straordinari.

Riconoscere che ogni sessione è unica e irripetibile, che in ogni incontro c'è un senso di magia e di gratitudine perchè ogni volta imparo qualcosa, ha affinato il mio sentire e lo ha reso più sottile, permettendomi di rispettare ed essere grata ad ognuno/a dei/delle clienti con cui mi relaziono per il meraviglioso patrimonio che portano con sé.

E' come se sentissi sotto le mie mani il flusso della vita e da lì ricevo sensazioni, odori, colori, dolori, immagini, come se fossi un canale che permette questo passaggio.

Ed in effetti di passaggio si tratta, dato che terminata la manovra "svanisce" anche ciò che era ad essa legato, sia che si trattasse di un fastidio o di un' emozione o di una tensione fisica, e spesso accade la stessa cosa anche per il cliente.

"Il LCS è il principale punto d'incontro fra il Respiro della Vita e il corpo. E' un raccordo fra il fisico e lo spirituale; un'essenza che trasmette il principio vitale nel corpo, come la linfa apporta la vita a un albero"

(Sutherland, Contributions)

E' in questa dimensione, in quest'incontro tra il fisico e lo spirituale che mi sento a mio agio, che mi posso permettere di approcciare all'essere umano nella sua totalità e scoprire che abbiamo un corpo meraviglioso e intelligente che è sempre disponibile a mostrarti i punti deboli e qual'è la via della guarigione.

Perchè guarire vuol dire stare bene, essere felici di vivere, vivere la vita con totalità, con amore e gratitudine nell'esistenza; vuol dire respirare, giocare, ridere, sentirsi leggeri.

Sento che per me il cranio sacrale rappresenta questa grande opportunità, è uno degli strumenti che ho a disposizione per il benessere mio e degli altri.

Quando ho iniziato questo percorso ero così entusiasta che facevo trattamenti a tutti, o, appena mi era possibile mi dedicavo all'ascolto del ritmo craniosacrale.

Così, durante un gruppo di lavoro sulla consapevolezza di se, alla mia amica era venuto un forte dolore alla spalla: ottima occasione per fare un po' di trattamento con dei micromovimenti.

Quindi durante la pausa la faccio sdraiare a terra su un materassino e seduta di fianco a lei prendo la spalla tra le mie mani e rimango all'ascolto seguendo i piccoli movimenti dell'articolazione con le sue espansioni e contrazioni per circa mezz'ora, quindi le faccio un ingresso toracico e un diaframma respiratorio e poi si va a pranzo.

Alla sera mi dice che sta molto meglio. Le faccio ancora un po' di lavoro con i micromovimenti prima di andare a dormire. Il mattino dopo viene da me con gratitudine e mi dice: " hai veramente delle mani meravigliose, non ho più dolore. "

Mi sono sentita così in difficoltà nell' essere riconosciuta che sono stata mesi senza posare le mani su qualcuno.

Questo è stato il mio percorso di "guarigione" con il craniosacrale, attraverso sessioni che mi hanno lavorato profondamente dentro oltre che fuori, modellando il mio corpo e la mia anima con la pazienza, la sapienza e l'arte di un cesellatore di camei, piccoli gesti delicati che ho potuto intimamente riconoscere e accettare affidandomi totalmente a colei che si stava prendendo cura di me con amore e rispetto.

E questo è ciò che offro alle persone che si rivolgono a me, con la stessa gratitudine che mi offrono loro.

Sono così emozionata mentre scrivo queste cose che a volte gli occhi mi si riempiono di lacrime ed è difficile continuare a scrivere, e non so nemmeno se

questa possa ritenersi una tesi sperimentale sul cranio sacrale scritta in questi termini.

Nonostante ciò credo che l'esperienza di ognuno sia un valido apporto di conoscenza su quali effetti produce una "tecnica" come il bilanciamento craniosacrale nella sfera del benessere psico-fisico ed anche nell'evoluzione della coscienza personale.

Entrando un po' di più nel merito dell'anatomia e della "fisicità" ho potuto sperimentare come un metodo così dolce e non invasivo abbia degli effetti profondi e duraturi sulla tensostruttura corporea per ciò che riguarda la cura e la guarigione a volte di disturbi persistenti come cefalee ed emicranie, cervicali, mal di schiena, scoliosi, epicondiliti, dolori articolari, e ancora disturbi della masticazione, depressione, artrosi, ecc.

*Studiare l'anatomia in modo "esperienziale" è stato come scoprire, o meglio riscoprire, di avere un corpo **vivo**, e questo è uno dei più bei regali ricevuti con questa tecnica.*

Io non ho una formazione di base di tipo medico ed anche il mio approccio alla vita è sempre stato più di tipo psicologico e spirituale che fisico, per cui scoprire che noi tutti siamo esseri costituiti di corpo-mente-spirito e soprattutto poterlo sperimentare, sentire, mi ha fatto entrare in un'altra dimensione, più ampia e più compassionevole.

Il contatto con il mio corpo è cambiato totalmente ed anche l'approccio con gli altri è diverso, oserei dire a livello cellulare.

Quando poso le mani su di una persona e ascolto so che posso entrare in contatto con le sue cellule, e allora non si tratta più soltanto di un tocco ma di una connessione profonda con quella parte che in quel momento non ha la sua piena funzionalità e sapere esattamente dov'è collocata all'interno del corpo e quali funzioni ha nel nostro sistema vitale, sapere che ogni più piccola parte del nostro corpo è viva e respira e si nutre e contribuisce al nostro benessere è veramente riconoscere la meravigliosa forza della natura e il potente mistero che ci attraversa.

Capisco perchè sia medici che uomini e donne come Andrew Still, William Sutherland, John Upledger, Jon Vredevoogd, Michael Kern o i miei insegnanti Carla Ramita Susini e Roberto Yojan Rizzardi abbiano dedicato e stiano dedicando la loro vita alla scoperta e all'evoluzione di questa tecnica.

Tra i miei clienti c'è un ragazzo, o meglio un uomo di 34 anni, che tratto da circa due anni, di nome Luca. E' una persona gentile e manierata, molto timido e che soffre di disturbi alla cervicale e alla cintura lombo-sacrale. E' anche molto attaccato alla madre, la relazione con il padre è pressochè inesistente e non riesce ad avere una relazione duratura e costruttiva con una donna.

La prima volta che l'ho trattato era piena estate e faceva molto caldo. Ad una prima analisi ho rilevato che il ritmo craniale era lento e debole, il sacro era completamente bloccato e c'era un forte accumulo di energia in loco, ed anche nei piedi l' IRC era molto flebile.

Ho iniziato con uno still point dai piedi ed ho proceduto, salendo, con uno still point del sacro preceduto da un ascolto lungo, ed infine con una compressione del 4° ventricolo.

Luca non ha smesso mai di chiedere, di guardare ed è rimasto per tutta la durata della sessione vigile e con una certa tensione. Inoltre nonostante la stanza da massaggio fosse fresca e con l' aria condizionata, quando si è alzato dal lettino era grondante di sudore ed anche durante il trattamento aveva sudato copiosamente

Comunque già in questa prima sessione ho potuto rilevare un notevole cambiamento nell' IRC che era più evidente, armonico e regolare.

Nella seconda sessione Luca mi diede conferma di essere stato molto meglio e non si è mai più presentato il fenomeno di una sudorazione così copiosa.

Anche per quanto riguarda gli attacchi di cervicale o di mal di schiena sono meno frequenti e meno intensi, il corpo ha raggiunto un suo equilibrio e si apre una nuova consapevolezza di se e della propria capacità di mantenersi in salute, o meglio, di stare bene.

Luca mette più attenzione su di se anche dal punto di vista emotivo e riconosce che quando accade qualcosa che lo coinvolge emotivamente spesso si riflette nel corpo con dolore alla schiena o alla cervicale, nausea e altri sintomi più o meno forti.

Il suo ritmo è cambiato nonostante rimanga ancora molta energia accumulata nel sacro, è diventato più regolare e più armonico e mi sembra meno spaventato dalla vita e più nella sua forza.

"Medico, guarisci te stesso; e così potrai anche guarire il tuo paziente. Lascia che il suo miglior sostegno per la guarigione sia vedere con i propri occhi colui che è capace di sanarsi."

Zarathustra

Un' esperienza importante è stata quella vissuta con una cliente operata di meningioma.

La scoperta della sua malattia è stata traumatica per lei e per tutta la sua famiglia, dato che ha coinciso con un attacco epilettico molto forte ed uno stato di coma di 36 ore in cui i medici hanno effettuato tutti gli accertamenti possibili con tutti gli strumenti a disposizione ed elaborato tutte le possibili ipotesi fino alla scoperta della forte compressione causata dal meningioma, localizzato nella regione sfeno-temporale.

Quando è arrivata da me, nonostante fosse operata da oltre due anni, era ancora affetta da mal di testa feroci, a volte accompagnati da nausea, difficili da guarire se non ricorrendo a farmaci e riposo a letto.

Abbiamo fatto una prima seduta durante la quale di fatto ho lavorato molto sull' ascolto a livello craniale. La sensazione era come se tutto il sistema fosse piuttosto fermo, come una pietra; il movimento era pressochè impercettibile.

Ad un certo punto, dopo circa venti minuti di ascolto, è arrivata una potente onda di marea che ha permesso una grande espansione per poi ridiscendere molto lentamente fino ai piedi.

Era la prima volta che mi accadeva di ascoltare un movimento così lungo, armonico e profondo, un' onda di marea lunga che non aveva niente a che fare con me e nemmeno con Angela e allo stesso tempo ci univa fra noi e con l'intero universo in un unico respiro vitale.

Per me è stata un'emozione molto forte, come se il corpo della donna si fosse risvegliato e avesse nuovamente incontrato una vitalità che si era perduta a causa del trauma dell'operazione subita.

La cosa meravigliosa è che anche per Angela è accaduto qualcosa di molto importante che le ha permesso di rilassarsi, di abbandonarsi e di affidarsi totalmente.

Finito il trattamento è stato veramente bello condividere la meraviglia e lo stupore per lo stato di benessere accaduto in quell'ora.

Nelle sedute successive è stato facile procedere nella "guarigione", come se il processo iniziato con la prima seduta continuasse in maniera automatica e autonoma, supportato solo dalla mia presenza e ascolto.

Una bella storia di fiducia in cui Angela ha potuto lasciarsi andare totalmente, permettendomi di fare manovre anche molto delicate di rilascio somato-emozionale come l'unwinding, ricevendone un grande beneficio.

Infatti finita questa sessione emozionale mi ha detto lei stessa di essersi stupita per come si era lasciata andare e di come era stato facile abbandonare la testa nelle mie mani. Questo le aveva permesso anche di rivivere la dolcezza del contatto con la madre nei primi mesi di vita e di conservare con se questa sensazione.

Con Angela abbiamo fatto tre sessioni a distanza di una settimana tra l'una e l'altra, e poi ancora due sessioni a distanza di 20-30 giorni. E quando il cliente sta bene, accade da se che la relazione si chiude, senza attaccamenti o difficoltà, sapendo che ci si può incontrare di nuovo ogni volta che sarà necessario.

Ho trattato ancora molte altre persone tra cui mio marito, le figlie e proprio

ieri mia suocera, che sta facendo la chemioterapia ed è spaventata e anche molto fragile.

Ieri mi diceva che aveva molto male alla cervicale e un fastidioso mal di testa con senso di oppressione nella parte frontale. Allora l'ho fatta sdraiare sul letto e mi sono messa all' ascolto del ritmo craniale, un ritmo ben evidente e abbastanza armonico.

Ho cominciato seguendo i movimenti dei muscoli sternocleidomastoidei per alleviare un po' la tensione sul collo, poi ho ascoltato lo sfenoide e al punto neutro ho effettuato una decompressione.

Ho continuato con i temporali facendole un ear-pull , una bella tiratina d'orecchi, e ancora ho usato la tecnica del release sui muscoli pterigoidei e infine ho provato a farle C0-C1, ma le facevo male e quindi sono passata all'ascolto della marea.

Con le mani a coppa sotto la sua testa ho sentito un buon allungamento del tubo durale ed anche un rilassamento profondo. Si è addormentata ed io l'ho lasciata dormire. Al risveglio era piena d' energia, non aveva più dolore al collo e neanche più mal di testa.

Era stupita e felice e non smetteva di ringraziarmi, ed anche stamani mi raccontava quanto le aveva fatto bene questo trattamento che permettendole di rilassarsi così profondamente le aveva permesso di dormire tutta la notte e di sentirsi così bene ancora oggi.

Questa è la mia esperienza con il bilanciamento craniosacrale, una vera storia d' amore.

Ringrazio i miei compagni e le mie compagne del viaggio fatto insieme.

Ringrazio i miei insegnanti, Roberto Yojan Rizzardi e Carla Ramita Susini, per tutto l'amore con cui mi hanno insegnato e supportato.

Astha Marta Vietina