



**DALLA A ALLA ZETA,
LA MIA RELAZIONE
CON LA TECNICA CRANIOSACRALE.**

DI GRAZIA SFERRAZZA

Treviso 18 luglio 2008

APONEUROSIS

Il primo grande stupore è stato l'unità dell'organismo. Questo stupore è diventato uno tra gli insegnamenti più importanti appresi con i corsi di tecnica del bilanciamento craniosacrale.

Tutto nel nostro corpo è interconnesso, certo, questo mi era noto, ma la scoperta è stata che uno dei mezzi principali di questa interconnessione è l'aponeurosi, un "vestito" che ricopre ogni organo e ogni muscolo, dà forma al nostro corpo e connette ogni cellula con tutte le altre. La fascia fa molto di più che assicurare le inserzioni dei muscoli sulle ossa: è una vera rete capace di trasmettere segnali. Quando "ascolto" la persona distesa sul lettino, ascolto il movimento dell'occipite e cerco di individuare, davanti al foro occipitale, in prossimità della sincondrosi sfenobasilare, l'origine dell'aponeurosi profonda, quella che sorregge i visceri.

Una volta sintonizzata, sembra che la struttura più profonda della persona sia adagiata nelle mie mani. E allora cerco di offrire all'aponeurosi un'opportunità di avere più spazio, di "stiracchiarsi" come un gatto e di "respirare" meglio.

BARRIERA

Il primo grande ostacolo è stato il concetto di barriera. E' arrivato subito, al primo modulo di corso. Non ho mai amato il contrasto, l'imposizione e la sfida come superamento del conflitto. Anzi, ho sempre cercato di evitare il conflitto, in ogni situazione. E ora, una tecnica mi imponeva di crearne non uno ma numerosi, piccoli, si dirà, insignificanti, eppure conflitti, veri e propri. Ero davvero in difficoltà. Ricordo perfettamente le lagnanze della mia "cliente" sperimentale e la mano del maestro che afferrava la mia, e con essa la mia paura, e mi portava a creare quel conflitto che mi terrorizzava. E' stato un processo complesso, ma imparare che dal quel conflitto si poteva arrivare al superamento (in senso letterale, anche) del problema e alla sua soluzione è stato entusiasmante. Ora, quando tratto, ho sempre rispetto e cautela quando porto in barriera la fascia o la direzione facilitata di uno sfenoide o di un temporale, ma lo faccio con la piena consapevolezza di far "attraversare" una fase fondamentale per il benessere.

CICATRICI

Sono importanti le cicatrici. Questo è un concetto che ho subito afferato: bloccano il naturale percorso della fascia, ne deviano le forze, forzano il flusso dei liquidi e creano fulcri importanti. Lavorare le cicatrici è sempre indispensabile, ho scoperto con la pratica, per poter procedere a "sbloccare" alcune persone che sembrano non reagire adeguatamente ai primi trattamenti. Dopo il lavoro sulla cicatrice anche il loro atteggiamento si "ammorbidisce" e l'organismo diventa più ricettivo al lavoro.

DEDIZIONE/DISTACCO

E' un equilibrio delicatissimo che sto imparando con grande fatica: durante il trattamento la dedizione deve essere totale, occorre cancellare l'attività della propria mente e dedicarsi solo all'ascolto dell'altro. Solo la dedizione totale permette di sentire l'organismo che le mani ascoltano. Ma è necessario anche il dovuto distacco. Senza il distacco la dedizione diventa invadenza. Una condizione che inibisce il paziente portandolo su atteggiamenti difensivi dannosi alla relazione e al trattamento. E' davvero un esercizio da equilibrista che, scopro ogni giorno, mi è prezioso anche nella vita quotidiana.

ESPERIENZE

Una ragazza con la spalla sinistra paralizzata da un dolore quasi improvviso, viene per un trattamento. Appena arrivo a prenderle la spalla per i micromovimenti, comincia a tremare come una foglia. Scopro che ha tremato allo stesso modo solo una volta quando si è molto spaventata su una giostra a cui si teneva aggrappata con il braccio sinistro. La data dell'evento corrispondeva alla comparsa del dolore.

Un pensionato viene perché è triste e depresso, "non sono più io" mi dice. Dopo diversi trattamenti in cui lavoro soprattutto la fascia ho la sensazione che abbia qualcosa nel cranio e lui confessa di avere fitte alla testa. Una tac rivela che ha un ematoma subdurale sotto il parietale destro.

Continuiamo con i trattamenti, i medici sono pessimisti riguardo la terapia cortisonica e pensano già all'intervento. Dopo quattro mesi l'ematoma è completamente riassorbito e le fitte scomparse.

Un poderoso cinquantenne con problemi di aritmia cardiaca piange dopo un trattamento in cui avevo lavorato soprattutto al diaframma respiratorio e allo iotide. Mi racconta dei problemi con i suoi fratelli. Dopo tre settimane mi fa sapere con gioia di essere riuscito a dirne quattro ai suoi fratelli e di aver fatto valere le sue ragioni senza il minimo sbalzo nel ritmo cardiaco.

L'amica di un'amica abita in Svizzera ed è appena uscita da un ciclo di chemioterapia per un tumore polmonare. Mi chiede un trattamento e io acconsento con cautela. Qualche giorno dopo mi fa sapere che le è scomparsa una labirintite di cui non mi aveva detto nulla e che ora riesce a dormire la notte.

Un uomo di successo, molto elegante, attraente e sicuro di sé, ma talvolta vittima di crisi depressive acconsente alle insistenze della moglie e accetta di farsi trattare. Quando si sdraia sembra la concessione di un principe. Quando si rialza dice che non ha provato nulla e sta come prima.

FULCRI

Le persone che vengono per un trattamento non conoscono quasi la causa dei loro malesseri, a volte nemmeno la loro natura, ma spesso esigono una capacità diagnostica che sento di non poter offrire.

Individuato un fulcro e lavorato su quello, come spiegare alla persona che non sai bene perché è lì, da che cosa dipende? Talvolta capita che la reazione al trattamento spieghi in qualche modo la causa del malessere, ma più spesso non succede nulla di rivelatorio.

E' necessario che io studi di più.

GESTI

Sono grata al mio maestro per avermi insegnato la bellezza pura di ogni gesto di un trattamento craniosacrale. La persona stesa sul lettino non sa cosa sta per accadergli ed è ansiosa, il gesto discerto, pulito, senza sporcature è rassicurante, autorevole. Cerco sempre di fare in modo che il mio gesto sia così: delicato, quasi trasparente, in maniera da disporre alla fiducia e persino a quella sorta di abbandono che tanto contribuisce alla buona riuscita del trattamento

HOTEL

Il migliore del corso è stato senz'altro l'agriturismo di Tarzo. La sessione di corso residenziale è, secondo me, il modo ideale per imparare: in un ambiente protetto, circoscritto e lontano dagli impegni quotidiani la concentrazione è più facile e le sessioni sono più efficaci.

INSEGNANTI

Ho avuto diversi buoni insegnanti in questo corso. Ho avuto eccellenti maestri dotati di infinita pazienza e grande preparazione. Ho avuto buoni compagni di viaggio che mi hanno insegnato lasciandomi sperimentare le tecniche sul loro corpo. Ho avuto Uppledger che dai suoi libri mi ha insegnato l'entusiasmo e l'approccio. Ho avuto i mille dubbi che mi hanno assalita durante questi tre anni. Poi, ad ogni trattamento ho per insegnante il corpo della persona stesa sul lettino e che, quando riesco ad ascoltarlo adeguatamente, dice ogni cosa e insegna ciò che è giusto fare. A tutti sono infinitamente grata.

LAVORO

Lo so, dovrei lavorare di più.
Solo dando molte sessioni si può migliorare e io voglio decisamente migliorare.

MEDITAZIONE

Non sono una persona che ha molto meditato, non ho, alle spalle, lunghi percorsi di esercizi spirituali. Eppure devo molto alla meditazione. Devo alla meditazione la decisione di cominciare a studiare e praticare la tecnica craniosacrale. Devo alla meditazione la necessaria capacità di concentrazione che serve per praticare, devo alla meditazione la forza per affrontare i nuovi insegnamenti ad ogni modulo. Dapprima pensavo che fosse una componente indispensabile dell'insegnamento della pratica, poi mi sono convinta che è un elemento indispensabile della pratica craniosacrale e ora sono certa che lo sarebbe di ogni pratica.

NETTER

Ricordo che, da bambina, amavo fantasticare sulle tavole dell'atlante geografico. Mi piaceva seguire i profili dei continenti, scoprire staterelli minuscoli, prendere confidenza con i confini, le catene dei monti, i mari. Lo stesso immenso piacere l'ho ritrovato nel Netter. L'anatomia è un mondo affascinante: di nuovo mi perdo nella geografia dei muscoli e lungo le catene delle ossa. Mi piace seguire il flusso delle arterie e i percorsi dei nervi. Spesso mi capita di mostrare ai miei figli la bellezza perfetta di un paesaggio ritratto in una tavola del Netter.

OCCHI

Uno dei segnali confortanti che ho nella pratica della craniosacrale è la sempre maggiore capacità di lavorare ad occhi aperti. Fino ad alcuni mesi fa mi era quasi impossibile: gli occhi chiusi mi permettevano di isolarmi dai pensieri, di concentrarmi nell'ascolto, di ottenere una sorta di silenzio della mente indispensabile per lasciar parlare il corpo della persona stesa sul lettino. Oggi colgo le espressioni dei miei clienti durante il trattamento, libera, o quasi, da questo bisogno.

PAZIENZA

Una delle lezioni più difficili in assoluto da imparare. Ma sto facendo grandi progressi. Lo devo alla pazienza dei miei insegnanti che è un esempio formidabile, alla meditazione e forse un po' alla vecchiaia.

QUANTITA'

Quanto insistere sulla manovra? Quante manovre praticare in una sessione? Quanto tempo restare ad aspettare che qualcosa accada? Quante volte superare la barriera? L'ossessione della quantità forse finirà quando arriverà a manifestarsi la qualità. Per ora è tema del mio dialogo costante e muto con la persona distesa sul lettino.

RELAZIONE

Cielo che complessità! Fino a quando ho praticato nella cerchia dei parenti e amici è stato tutto piuttosto semplice, poi sono cominciati i tentativi, gli esperimenti, gli errori, i dubbi sui soldi da chiedere. Amichevole (troppo amichevole?), professionale (troppo fredda?) loquace, riservata, disponibile a informare, seria...in realtà ora mi accorgo di avere uno standard di comportamento garbato e gradevole su cui applico piccole varianti secondo le persone.

STILL POINT

Ho avuto a lungo una sorta di soggezione per questo piccolo abisso, per questa bolla di nulla, per questa sospensione che è lo Still Point. Durante le prime sessioni era addirittura timore. Ho imparato a rispettarlo come una pausa di riflessione importantissima nel processo di autoguarigione dell'organismo. E' il luogo dove non c'è nulla e tutto accade, guarda caso come nella meditazione.

TOCO

Ho dovuto alleggerire il mio tocco e ancora devo ricordare spesso di farlo. Meno vigore, meno forza, meno attività! Mi sembrava di dover rinunciare ad una parte di me, della mia essenza, del mio atteggiamento nei confronti della vita. Un atteggiamento conquistato con lacrime e sangue per affrontare le battaglie che mi imponeva il destino e che era diventato la mia identità. E' stata anche questa una vera battaglia interiore e molto spesso ho rischiato di perdere.

UNWINDING

E' stata la mia prima esperienza con la craniosacrale. Da paziente. Il mio corpo ha "danzato" libero per molte sedute prima di riuscire a fermarsi e farsi trattare con altre tecniche. Mi sono chiesta a lungo che senso avesse questo episodio. Ora so che è stato indispensabile per arrivare ad imparare la craniosacrale. Quei movimenti erano messaggi e il messaggio principale era: le tue mani possono fare qualcosa di magnifico, possono servire a qualcosa di importante. Ora sono molto emozionata quando succede ai miei clienti, quasi commossa, perché so ciò che significa: il corpo parla con l'io.

V-SPREAD

E' la prima della mia personalissima lista di manovre magiche: sblocca, muove, ammorbidisce e risolve situazioni che a volte sembrano irrisolvibili. Le altre manovre magiche sono: Il lavoro sulle vertebre cervicali, detta anche manovra "fidelizzaclienti", lo Still Point delle caviglie, detta "rilassabollentispiriti", infine, Finger in the ears detta anche "chiamamarea". (tutti i nomi sono di fantasia e ogni riferimento...Ect.)

ZERBINO

Il tappetino musicale è un elemento importantissimo della mia sessione. Alcuni colleghi (se posso già osare chiamarli così) lavorano senza musica. Non so come possano. La musica è un meraviglioso mezzo di trasporto per il trattante, ma soprattutto per il trattato. Una musica adatta porta in luogo molto vicino a quella profondità che permette la connessione e la sintonizzazione. Facilita il rilassamento, l'abbandono e perfino la fiducia della persona sul lettino e aiuta me a seguire il flusso degli eventi di quell'organismo senza sentire il fruscio dei pensieri.