

# La mia esperienza durante il triennio di formazione in bilanciamento craniosacrale

di Matteo Serafin, allievo VI livello, luglio 2008

Ogni volta che mi accingo a scrivere queste note sul mio percorso di formazione in bilanciamento craniosacrale mi prende una sorta di resistenza, un sentimento che mi induce a rilassarmi per cercare dentro di me quanto è accaduto dal settembre 2005 a oggi. Sono io la stessa persona? In questo triennio mi rendo conto di essere cambiato. Si sono gradualmente dissipate tensioni e traumi emotivi, schemi di inerzia mentale e corporea, forme-pensiero e forme-corpo faticose e traumatiche, e ancora ce n'è. In altre parole, noto ogni giorno di più che questo percorso di apprendimento del metodo craniosacrale va di pari passo, e nella maniera più naturale, con un percorso di consapevolezza e di lavoro su me stesso.

Il mio percorso di bodyworker era iniziato già nel 2002 quando ho frequentato un corso professionale di Shiatsu, un'esperienza importante che mi ha svelato nuove potenzialità, cominciando a sviluppare una certa attitudine all'ascolto. Mancava però un ingrediente, come poi mi resi conto: la consapevolezza di quello che accadeva sotto le mie mani. Fu allora che iniziai per la prima volta a sentire parlare in termini enigmatici di "craniosacrale", senza riuscire mai bene a capire di che si trattasse.

**1°livello** - Così, quando nel giugno 2005 mi capitò di sentire una conferenza di Ramita e Yojan davanti a un pubblico di infermieri a Massa, ero in un momento di stallo con lo shiatsu e lo studio dell'osteopatia era inaccessibile per motivi di curriculum, decisi che quella poteva essere una direzione giusta da sperimentare. Ci demmo appuntamento a settembre a Chiusi per il primo livello. Di quella prima esperienza ricordo le prime esperienze di palpazione, i primi still point ascoltando la fascia sui diaframmi trasversi: quella sensazione di caos calmo, di quiete dinamica sotto la mia mano, creava in me una strana risonanza, quasi erotica, favorita anche dalla meditazione dinamica che mi permetteva di entrare in uno spazio di maggior rilassatezza e apertura. Quell'esperienza, aver imparato a sintonizzarmi con il sistema craniosacrale e fasciale, mi fu subito preziosa. Un mese dopo dovetti assistere la mia compagna nel momento più delicato e forte della vita: la perdita del padre e la nascita di un figlio. Il supporto del craniosacrale credo sia stato utile per mantenere la connessione in un simile momento.

**2°livello** - Eppure, al secondo livello, l'inverno seguente a Massa, arrivai in chiusura sopraffatto da sentimenti di rabbia e di sfiducia. Mi sembrava di perdere tempo – che diavolo stavo facendo invece di diventare grande? Mi sforzavo di percepire cose che, se mai, potevano essere solamente frutto della suggestione. Solo ascoltando le spiegazioni di Ramita sul funzionamento del corpo umano, contemplando gli atlanti di anatomia, riuscii a entrare nell'ottica del lavoro craniosacrale, a trovare una mia strada per entrarci. In fondo non potevo prendere per buona una teoria senza prima capirla. Anche Yojan mi ha aiutato molto a mettermi in gioco, spronandomi a esserci e a prendere la cosa più seriamente di quanto avessi forse mai fatto nella mia vita.

Così feci ulteriori passi. Comperai un lettino e feci i primi trattamenti. Iniziai a fare pratica con Ramita. Durante quelle sessioni mi trovavo spesso a lottare contro la mia mente, senza capire bene cosa stesse davvero succedendo. Ramita mi incoraggiava dandomi molti feedback, ma io ero troppo impegnato a "fare qualcosa" per sentire alcunché.

**3°livello** - Fu nello spazio accogliente e conviviale della Casetta Collaldrà di Tarzo, sede dei successivi corsi, che entrai gradualmente nel lavoro. Cominciai allora, fidandomi di una parte del mio cervello più intuitiva, ad imparare l'arte dell'ascolto senza giudizio che ti porta ad essere qui ed ora con il corpo, togliendo corrente al tramestio continuo dei pensieri. Sperimentai uno spazio di

tranquillità tutto nuovo, ricevendo e praticando. “Choiceless awareness” aveva scritto Ramita sulla lavagna, dopo averci spiegato l’architettura e il funzionamento del sistema membranoso intracranico. Esistono alternative alla consapevolezza di ciò che accade, di ciò che siamo? Sentivo le risate dei compagni, inaffiate di ottimo prosecco, mentre nel corpo e nella mente metabolizzavo queste idee.

Finalmente mi sentivo pronto per offrire un poco di aiuto alle persone. Non ci fu più bisogno di distribuire volantini. L’associazione Tai a Milano, uno spazio di cura dove si praticano discipline come l’agopuntura e l’arteterapia steineriana, mi aprì le porte e cominciai a ricevere i primi clienti (molti dei quali erano gli stessi colleghi). Un saggio di A. Lowen sul linguaggio del corpo e l’analisi bioenergetica si dimostrò molto utile per decifrare le persone a partire dalla struttura fisica e caratteriale. Frequentai un seminario di Orthobionomy, disciplina osteopatica molto attinente al discorso Craniosacrale.

**4° livello** - Ai primi di aprile, poco prima di cominciare il IV livello, caddi in un’ennesima crisi depressiva. Fu allora che, una mattina, vidi con chiarezza la strada da seguire. Ero consapevole – e non c’erano più compromessi possibili – che avrei dovuto alzarmi da quel letto e fare dei passi verso di me, verso la vita, verso il centro del mio essere. Il primo passo fu di chiedere aiuto. Cominciai così un percorso di counseling, e decisi che se non fosse andato bene sarei ricorso a un’analista bioenergetico. La vita ha risposto immediatamente alla mia assunzione di responsabilità, facendo dei passi verso di me.

Le lezioni apprese durante il IV livello (bilanciamento delle ossa temporali) e l’ulteriore lavoro su di me mi permisero di prendere in carico altri clienti. Nonostante un brutto raffreddore che mi è durato per tutta l’estate 2007, riuscii in quei mesi ad aiutare diverse persone.

**5° livello** – Il lavoro sulla sfenobasilare e sulle lesioni della base cranica ha aperto la mente sul funzionamento del sistema e sulle varie implicazioni. E’ stata anche un’occasione per affinare le capacità percettive e olografiche delle mani.

Nell’inverno 2008 ho continuato a fare dei trattamenti a Milano ogni due settimane circa, e saltuariamente a Carrara dove abito. Ai vari moduli di specializzazione biomeccanica con Yojan (fascial glide, ioide, c0c1) si è aggiunta l’esperienza interessante al corso per gli infermieri dell’ASL di Massa.

## **PARTE SECONDA – LA PRATICA**

In questi tre anni ho fatto circa 180 trattamenti, di cui circa 120 a pagamento che mi hanno permesso di ripagarmi ampiamente i costi della scuola. Gran parte delle sessioni sono tracciate e documentate nelle schede allegate. A queste si aggiungono per il tirocinio circa 20 ore di assistenza alle sessioni di Ramita, e circa 45 di assistenza ai corsi per l’ASL di Massa. Per un totale di circa 245 ore di tirocinio effettuate.

A seguire ho scritto dei resoconti ragionati dei casi che mi sono sembrati più interessanti rispetto alla pratica degli ultimi due anni, che mi ha portato ad applicare alcuni metodi e principi tratti dall’analisi bioenergetica di A. Lowen nelle sessioni di bilanciamento craniosacrale.

### **Ada,**

Anna, 73 anni, psicomotricista, viene da me per problemi di ridotta mobilità alla mandibola e compressione articolare diffusa, ma soprattutto per “migliorare le condizioni generali di benessere”. Ada presenta una forte cifosi dorsale e un tremolio nervoso della testa continuo che si accentua nei momenti di stress. Tiene la bocca serrata, ha un’espressione seria che sbotta a tratti in un’allegria repentina e in sonore risate.

Dopo cinque minuti di ascolto smette il tremolio continuo. La seconda sessione dice che il tremolio è un po’ diminuito e la bocca un po’ di più libera. Quando le metto la mano sul diaframma respiratorio le viene da piangere e parla di traumi infantili, ma non si sente di raccontarmeli. La

volta dopo arriva molto triste, dice che il tremolio è tornato e anche il problema alla mandibola. Mentre è sul lettino non riesce a chiudere gli occhi “perché ha paura”. Allora le chiedo di visualizzare un grande albero, lungo un fiume, l’acqua che scorre la porta a fluire e incontrare altri; si rilassa finalmente, ma quando immagina di toccare le mani di altre persone s’irrigidisce. Mentre ascolto il sacro con la mano sinistra sul cuore mi racconta con grande amarezza di una madre “che non è mai stata autonoma” e ha voluto rendere infelice anche lei, e di un padre che la odiava fino a diseredarla, e poi è morto perchè “gli ha ceduto il cuore”, pieno di odio e di dolore. I trattamenti con Anna si susseguono con cadenza bisettimanale. La sesta volta, nonostante i giovamenti a livello articolare, non riesco a cominciare il trattamento perché avverto di nuovo la paura di essere toccata, come mi conferma. Anna associa il suo tremolio e certi “vuoti” di presenza alla disperazione e alla voglia di piangere custodita per lunghi anni, un bisogno che ha imparato a camuffare e trasformare in una risata coraggiosa, una battuta di spirito. Questo coraggio le ha permesso di avere una vita normale, un lavoro che le piace, una figlia felice, un bravo marito. Ma la disperazione e il pianto sono rimasti dentro, e ora vuole liberarsene. Per questo va a meditare ogni settimana in una chiesa, una specie di meditazione di gruppo. E per questo, scopro, viene da me. Il 24/4/08 la trovo più tranquilla, ma sento le ossa temporali ferme e il sacro come rattrappito in se stesso. Lei sente la mia mano “fredda”, io sento di nuovo resistenza a farsi toccare per i primi 30 minuti. Si rilassa alla fine durante la decompressione della mandibola. Mi domando se il suo “bisogno di spazio” e il fatto che non ami farsi toccare nemmeno dagli amici più intimi, assieme al fatto che ha scelto di occuparsi di bambini autistici e problematici, non sia indicativo di una compressione della base cranica a livello petroso.

16/5/08 Ottima vitalità, tremolio presente che svanisce durante il trattamento, IRC con ottima potenza. Dopo aver trattato accesso toracico e C0C1 mobilizzo i temporali (fulcro importante su sutura temporoccipitale dx) e la mandibola, ottenendo grandi release.

13/6/08 Si sente molto piena di energia e voglia di stare bene. Dice che vuole perdere peso. Si lamenta solo del tremolio che aumenta quando deve affrontare qualche stress. Per farla rilassare e vincere la paura del contatto fisico devo farle come al solito la cronaca delle mie percezioni. Ascolto biodinamico sensazione di marea media. Respiro primario ancora un po’ compresso ma con buona potenza. Buona decompressione e bilanciamento SSB, temporali, e mandibola.

La terapia continua con cadenza mensile.

-----  
**Alessandro S.,**

34 anni, impiegato in una ditta di logistica, diagnosi di sindrome depressiva bipolare cronica da quasi 15 anni, trauma ginocchio dx con rottura legamento esterno e lesione menisco. I sintomi con i quali si presenta (trova il mio bigliettino in erboristeria) sono ansia e intestino irritabile (crisi diarrea ogni 15 giorni) con grave insonnia da esaurimento e stress emotivo. Venuto da me per “migliorare il sonno e l’equilibrio generale”, non considera neanche lontanamente possibile sospendere il trattamento farmacologico a base di antidepressivi (litio) e stabilizzanti (depachin) che va avanti da oltre dieci anni accanto a un percorso di analisi, riuscendo a stabilizzarlo, ma impedendogli di trovare le risorse per affrontare i nodi reali del suo problema. Mi racconta con terrore dei momenti di sfrenata euforia seguiti da una disperazione nera che lo portava ad essere pericoloso per se e per gli altri. Negli anni ha sperimentato varie attività per migliorare il suo equilibrio psico fisico, come gruppi di meditazione dinamica, counseling bioenergetico, yoga, teatro, senza però mai riuscire ad arrivare in fondo.

2/07 Ascoltando le fasce al livello del cuore sento un forte fulcro di origine emotiva. Gli chiedo che cosa lo abbia ferito da bambino, e mi racconta che il fratello maggiore “lo umiliava”. Si lamenta con un tono di voce flebile e dimesso. Verbalizza molto, un’energia che non trova sfogo lo tormenta di continuo. Lavoro fasciale. Il connettivo è molto rigido, a causa anche dell’intossicazione chimica. Sento una forte risonanza con i suoi traumi, e cerco di non lasciarmi coinvolgere troppo pur rimanendo con lui. Mi dice che sul lavoro non riesce a farsi ascoltare e rispettare, mentre con la fidanzata dice di avere un rapporto stabile e soddisfacente anche dal punto di vista erotico. Sul lettino è scosso da terribili spasmi nervosi, allora gli faccio tirare pugni contro un cuscino, dopodichè si scarica e possiamo riprendere il trattamento. Mentre tira i pugni gli esce una smorfia di dolore.

3/07 Il trattamento procede in maniera simile lavorando anche sul cranio. Gli faccio fare esercizio di “grounding” bioenergetico per riconnettere l’energia del bacino alle gambe e alla terra, e gli dico di farlo tutte le mattine. Ma mentre prova a gli tremano forte le gambe, l’energia non fluisce verso il basso ma solo verso la testa che è congestionata. Gli raccomando di camminare, di fare passeggiate nella natura.

11/2/08 Fase di iperattività mentale, dorme poco, si sente “schizzato”. SSB compressa, membrane contratte come una lumaca quando ci hai messo sopra il sale. Still point spontaneo in flessione. Cerco di decomprimere e mobilitare tutti i fulcri fisiologici.

19/2/08 Va un po’ meglio, ma ultima notte è salita la solita ansia. Sul lettino è disturbato da continui spasmi che gli impediscono di stare tranquillo. Gli spasmi si interrompono dopo che lo faccio alzare e gli faccio tirare pugni contro il cuscino.

3/4/08 Di nuovo diarrea e stanchezza cronica. Fulcri emotivi migranti nel corpo, dovuti all’ansia e all’inerzia mentale che “corre” in giro per il corpo senza requie. Mi sembra che il sistema adotti una strategia dilatoria per mantenere lo status quo. Gli comunico che in verità lui mi sembra sano, ché non ci sono lesioni osteopatiche rilevanti. Per “guarire” dovrebbe però attingere a risorse che ora sono congelate dai farmaci, e lasciar piano piano emergere la parte più vitale e traumatizzata di se stesso, ma in maniera vigile anziché spasmodica, con dolcezza e amore, rimanendo in contatto con il “qui ed ora del corpo” come facciamo durante la sessione. Lui però non se la sente di sospendere i farmaci, né io posso assumermene la responsabilità.

3/6/08 Si presenta con un problema di ragade anale per il quale posso fare ben poco. Cerco di reperire risorse nel sistema per migliorare il quadro generale. Dopo poco che è sdraiato trattando i diaframmi il respiro si contorce e partono gli spasmi. Gli chiedo di immaginare che un grosso tarpone stia respirando in vece sua, respiriamo insieme, lentamente e rumorosamente, immaginando le azioni del tarpone sul prato. Dopo un po’ si tranquillizza e posso bilanciare i temporali. Avverte un dolore alla spalla sinistra. Dopo un po’ riprendono gli spasmi. Lo faccio alzare per farlo scaricare (pugni contro il cuscino) e riprendo il trattamento decomprimendo la SSB. Cerco di infondergli fiducia nella possibilità di affrontare i propri nodi e le frustrazioni, di prepararlo al giorno in cui si sentirà abbastanza vigile e consapevole per sospendere i farmaci.

-----  
**Anna R.**

59 anni, le è stata diagnosticata nel ’97 una sclerosi multipla, esistente probabilmente già dall’83. L’ultima crisi (*pousseau*) l’aveva avuta nel 2005, da allora è in aspettativa dal lavoro. La terapia è prendere cortisone al minimo principio infiammatorio.

Anna è venuta su segnalazione di un'amica per "tenere sotto controllo l'inflammazione". Durante i trattamenti cerco di darle molti still point, per fare sì che il liquido si distribuisca in profondità nel sistema fasciale, che l'acqua scorra. La visualizzo come una pianta grassa. Le fasce superficiali sono acquose, quasi inerti, ma in profondità avverto le braci. La sensazione è di fuoco che dorme sotto l'acqua. E' come se la rabbia si fosse sedimentata in una parte profonda del sistema.

Al secondo appuntamento mi racconta di suo padre partigiano, "un uomo onesto" con cui lei ragazzina si identificava molto, maltrattato dalla società e non compreso neanche dalla moglie. La rabbia verso la madre anziana, della quale Anna deve prendersi cura pur considerandola una persona stupida e fredda, e verso il fratello più piccolo che non si occupa abbastanza della madre (così come la madre non si occupava di lui, tanto che se l'è dovuto tirar su lei) è esplicita. Anna è sposata con un uomo ma non ha avuto figli: "fossi matta, a cosa serve?". Però è stata un'insegnante di quelle capaci di accogliere gli studenti più svantaggiati e vituperati e fargli crescere come figli.

I trattamenti si susseguono con cadenza grosso modo mensile. Al sesto trattamento si sdraia sul lettino tutta storta, pur senza riferire disturbi particolari. Sento una forte torsione delle membrane intracraniche a destra, e un fulcro d'inerzia sotto la scapola destra. Durante il trattamento lei sente molto la parte alta della schiena e la spalla destra dove dice di avere una "calcificazione". Alla fine la zona tra le scapole è sudata e lei si sente stanca come se avesse fatto chissà cosa.

La volta successiva avverto un profondo release sul diaframma respiratorio, e sento che l'occipite è un po' bloccato, mentre lo sfenoide ha più mobilità.

Un giorno Anna mi chiama per dirmi che dalle ultime analisi (scintigrafia?) la sclerosi multipla risulta ferma.

Nei successivi lavoro la zona di T4-T5 dove c'è una lesione associata al dolore sulla spalla destra: forse l'inerzia cronica a portato una fibrotizzazione dell'articolazione omero scapolare.

C1Co è leggermente dolorante.

-----

Claudia, 42 anni, sposata con due figli, soffre di tremori e contrazioni muscolari migranti e diffuse in tutto il corpo, tic nervosi, un dolore fisso nel lobo frontale destro (sintomo occasionale) e un'insofferenza particolare nella zona del collo (cronica). Presenta una mandibola molto sporgente e inquieta, come se avesse il morso.

Appena appoggio delicatamente le mani sulla sua testa, durante un seminario di Orthobionomy, comincia un fortissimo movimento spontaneo di unwinding cervicale. Mi dà subito l'idea di un serpente molto incazzato che voglia uscire da dentro di lei.

La volta dopo, dopo un altro seminario, mi chiede un trattamento. Cerco di andare a vedere cosa c'è sotto i violenti unwinding cervicali, e vedo questa grande inerzia erotica ed emotiva intrappolata nel sistema. Allora le chiedo di chiudere gli occhi e, senza perdere il contatto e la presenza, comincio a raccontarle una fiaba improvvisata: la storia di un pesciolino rimasto intrappolato in uno stagno, che alla fine si libera nel lago e poi scorre nel fiume fino all'Oceano. Sento sotto le mani grandi release e una fluttuazione più libera dei fluidi.

La volta dopo viene apposta da Bormio dove abita prendendosi un giorno di ferie. La sessione inizia con lei che non riesce a stare ferma sul lettino a causa di continui spasmi. La rabbia repressa è la nota dominante che emerge, con grosse quantità di energia cinetica intrappolate nel sistema come in una gabbia. Provo a chiederle di prendere a pugni un cuscino. Scarica molta rabbia e parte un meccanismo di transfert. Poi si calma un po'. Mi racconta delle molestie subite da uno "zio" dopo la morte del padre, quando aveva cinque anni. Infine posso procedere al trattamento craniosacrale vero e proprio ascoltando il respiro primario sulla testa.

Due settimane dopo la rivedo, il dolore alla fronte non c'è più, le condizioni generali sono migliorate. Le permetto di "strangolare" il mio avambraccio nel gioco del transfert ("come se fosse il collo dello zio"). Poi ascolto la mandibola, i masseteri e s.c.m., e infine lo ioide, da dove si libera una grandissima inerzia. Mi rivela che il primo uomo a cui permette di toccarle la gola, il fastidio in questa parte del corpo era tale che non poteva portare nemmeno girocolli. Una settimana dopo mi telefona per dirmi che c'è stato un forte risveglio di rabbia e di energia sessuale, anche se non sa come sfogarla (con il marito dice di "non aver mai fatto l'amore"). Mentre mi comunica questa cosa intima mi rendo conto che il meccanismo del transfert rischia di straripare. Da allora non ci siamo più sentiti.

Ultimamente ho incontrato Claudia per caso mentre passeggiavo per le strade di Bormio. L'incontro casuale è stato assai prezioso perché ci ha permesso di scambiarci un feedback sul transfert. Dopo avermi detto di stare meglio, anche se ancora non è riuscita "a lasciarsi andare ai sentimenti per non soffrire" e a risolvere i suoi problemi, ma almeno ora ne è consapevole, mi ha confessato di aver avuto paura di innamorarsi di me, e che per questo non si è più fatta sentire. Le dico che tutto questo è molto naturale, che me ne ero accorto, e che la disposizione ad innamorarsi con modalità diverse dal solito è indice di evoluzione. La cura è omeopatica: l'amore cura l'amore.

---

### **Lorenzo M.,**

architetto e insegnante, cinquant'anni, soffre di insonnia cronica trattata a volte con sonniferi; tutte le notti si addormenta ma si risveglia dopo un'ora, e non riesce a riposarsi. Più si stanca fisicamente meno riesce a riposare. Soffre di cervicalgie ed episodi di lombosciatalgie acute. La testa appare come staccata dal corpo, ha un fisico magro e un modo timido di relazionarsi. Gli chiedo per prima cosa di scaricare pugni su un cuscino, cosa che esegue con una smorfia di dolore. Sul lettino sento una vertebra (5° C) in lesione. Mi dice infatti di aver avuto due incidenti d'auto, con un colpo di frusta non risolto ancorché trattato da un chiropratico. Avverto diversi release a bilanciare le vertebre cervicali.

30/11 trovo un side bending con convessità Sin. (e torsione), il piede sinistro è più lungo. Durante il trattamento (release cerniera lombosacrale, c0-c1, scapole, diaframmi, temporali), gli si chiude la gola e non riesce a deglutire.

13/12 viene dopo crisi di lombosciatalgia da decubito. Avverto una certa rigidità membranosa. Tratto la torsione della SB che si risolve in 10 minuti di ascolto. Ascolto sacro e testa, decompressione SSB e ear pull.

20/12 si rivela una lesione in estensione, ma il side bending è risolto. Tratto lift cranio e bilanciamento SSB, sternocleido e masseteri. Gli do l'acqua dell'Aquila\* da sperimentare per l'insonnia.

1/2/08 Dice di aver passato due settimane di grazia, mettendo qualche goccia d'Acqua dell'Aquila sulla mano sinistra prima di addormentarsi. Ora è tornato a dormire sulle 3 ore a notte, che per lui non è male. Il ritmo craniosacrale è come dimesso, va in SP spontaneo e ci rimane a lungo. L'impressione di trovarsi in una laguna bioenergetica è confermata alla fine del trattamento dalle

---

\* Un'acqua presa da un particolare torrente presso L'Aquila datami dalla dottoressa agopunttrice Micaela Montalto da sperimentare durante le sessioni di craniosacrale. Ho notato tra l'altro che applicando un tampone di quest'acqua sotto il diaframma (T12L1) il m.r.c. in molti casi rallenta, si allarga e acquista potenza.

sue parole: mi racconta di non riuscire più a scaricare la collera e di “non voler più impegnarsi”, un atteggiamento di rassegnazione verso la vita seguito a una delusione d’amore. L’unica cosa che gli da sollievo è andare in piscina e lasciarsi galleggiare nell’acqua: la stessa sensazione che avverto durante i trattamenti. Confessa di aver “paura del sonno”. Da mesi cercava un ipnotista per curare l’insonnia, e ora che l’ha trovato non ci va per paura. Durante le sessioni di craniosacrale galleggia tranquillo nella sua laguna. Depressione? Forse. Nonostante tutto però riesce a essere attivo, ad avere una vita normale (o a simularla?), e a non soffrire. Di fatti, sembra che tutto questo sia un sistema spontaneo per non soffrire. Ma la paura di soffrire lo blocca e gli impedisce l’accesso alle risorse vitali. La sua rassegnazione lo preoccupa e non è felice. Non riesce a dormire forse per la paura di incontrare nel sonno la causa del suo dolore, come un meccanismo di counterstrain: la paura di soffrire è più forte anche della stanchezza. La terapia dunque procede per “accudimento”, rispettando questi limiti, aspettando e facilitando piccoli release o forse un grande release emotivo spontaneo.

27/2/08 Tornata l’insonnia acuta dopo che si è stancato troppo in giardino. Potenza del IRC minima. Lesione in estensione. Sensazione di laguna bioenergetica. Cerco di visualizzare la zona di condensazione della potenza nel terzo-quarto ventricolo. Dopo 70 minuti di ascolto biodinamico, con scarsissime risposte, riesco a ottenere un release della base cranica (rocche petrose-clivus).

13/6/08 Dice di avere la pressione molto bassa, solito atteggiamento fiacco e insonnia. Il respiro primario è come sospeso, senza potenza. C’è una restrizione sull’art. sacroiliaca dx (piriforme?) e sulla SSB dx. E’ sempre preoccupato per se stesso. Forse dovrebbe pensare di più agli altri, avere qualcuno da amare lo aiuterebbe: solo l’amore cura i mal d’amore.

---

### **Luca G.,**

40 anni, soffre di rigidità dorsale con cervicalgia ed episodi di lombosciatalgia, acufeni e compressione cervicale, scoliosi (conv. Sinistra). Dice di aver paura del dolore alla schiena, di rimanere bloccato, di sentirsi rigido e “incollato”. Ha una gamba più lunga e gli hanno diagnosticato un problema ortopedico. Da due anni si sottopone settimanalmente a sessioni di chiropratica, senza risultati duraturi. E’ stressato sul lavoro e ha tre figli piccoli con due madri diverse. Ma nel complesso è una persona con grande energia fisica e grandissime risorse.

Quando si sdraia su lettino la testa rimane girata a destra. Il sacro è bloccato, il temporale sinistro è fermo. Percepisco più la rotazione delle ossa pari che la flessioestensione, come se qualcosa tenesse incollata la dura in senso longitudinale. Si notano i segni dello stress e una certa compressione. In compenso l’IRC ha ottima potenza e il sistema risponde con prontezza. Scariche neuromuscolari sul piede sinistro quando si rilassa.

La volta dopo attraverso il trattamento degli psoas riesco a normalizzare perfettamente la gamba più corta (gli era stato diagnosticato un problema ortopedico da uno specialista!). Mobilizzo il sacro e la base cranica, effettuando il bilanciamento e la decompressione dei temporali.

La volta dopo avverto una leggera torsione e compressione da stress, con un fulcro su stomaco e pancreas. La sessione rimane sull’ascolto biodinamico in marea media e marea lunga da testa, sacro e diaframmi.

Dopo le feste natalizie mi racconta di aver vomitato tutto e di non riuscire più a digerire né a dormire bene a causa della gastrite. La potenza è più lieve, il sacro quasi fermo.

Va da un gastroenterologo che gli diagnostica un reflusso gastrico per malfunzionamento della valvola di Shatzky. I farmaci sembrano funzionare e Luca sta molto meglio. Lavoro ancora i

temporali e lo ioide, e faccio trazioni sulla dura. Mi dice che vuole sospendere la terapia perché è a corto di soldi, ma anche perché si sente meglio. Due mesi dopo lo incontro casualmente e mi dice di non soffrire più né di mal di schiena né di gastrite.

-----

**Maria M.,**

sulla sessantina, soffre di emicranie invalidanti (trattate con cicli di agopuntura), diverticoliti e colon irritabile. Viene da me per problemi cervicali in seguito a due incidenti d'auto nel giugno 2006 con due colpi di frusta consecutivi. Rigidità dorsale molto elevata e dolori a tutta la schiena e alle ossa del bacino-femore che la costringono a dormire seduta. La posizione antalgica per lei è in piedi.

Dal punto di vista bioenergetico, è evidente l'incapacità di scaricare energia attraverso le gambe. Il bacino è bloccato e l'energia è intrappolata nel tronco e nella testa.

Nel primo trattamento rilevo un IRC molto corto con accento in flessione. Il bacino è storto e fermo, con torsione destra del sacro. Alcuni still point in CV4.

Alla fine della seconda sessione riesce a stare sdraiata senza cuscino, e comincia a manifestarsi una forte inerzia in ripetuti unwinding cervicali. Al contempo emerge il ricordo dell'incidente d'auto in cui si è capottata col marito perdendo conoscenza.

Gli unwinding spontanei continuano a manifestarsi nei seguenti tre trattamenti, con un forte release sulla 4° C seguito da spasmi neuro muscolari sulla spalla destra e sulla gamba sinistra (inerzia cinetica accumulata nel trauma?).

Il 15 /2/08 arriva dopo crisi diverticolite. Tratto lo psoas dx in ipertono con normalizzazione della lunghezza della gamba di almeno due millimetri. Si rivela un trauma coccigeo da caduta del '97, con forti riflessi sulle membrane intracraniche.

Il mese dopo arriva in emicrania acuta (rifiuta CV4) con cervicalgia acuta e forti dolori nella zona sopraorbitaria, alleviata dal freddo. L'IRC è molto scarico, la muscolatura paravertebrale è in fibrillazione continua, rifiuta il CV4 e l'emicrania non le passa. Il sacro è fermo come anche l'occipite che è dolorante, ma i parietali hanno un certo grado di movimento. Lavorando i temporali finger in the ears mobilizzo fulcro sulla sutura squamosa destra. Ha un atteggiamento per la prima volta sfiduciato. Mi riprometto di trattare anche il coccigeo.

Il mese dopo di nuovo in emicrania acuta. Sacro fermo e occipite fermo. Solo i parietali hanno un certo grado di mobilità. Le tratto il piriforme dx. Spasmi neuromuscolari sui paravertebrali dalla testa al sacro.

24/4 Dice che è andata a fare cure termali con amiche. Sciatalgia gamba dx, dolore articolazione coxofemorale dx. Appena tocco colonna partono i soliti spasmi. Culo cranio e sacro e avverto una decompressione sacro-occipite. Tratto il diaframma pelvico. C0C1. Unwinding cervicale.

Decompressione e bilanciamento temporali. Le dico che deve cercare di scaricare energia fisica dalle gambe, camminando, le prescrivo esercizi di grounding.

Due mesi dopo mi manda un messaggio dalla Grecia dove è in vacanza, in cui mi dice di star meglio anche grazie a me.

-----

**Gabriella B.**

54 anni, mi telefona per una crisi acuta di cervicalgia (cronica) con nausea e cefalee. Quando arriva nello studio vedo che ha una gamba gravemente menomata dalla poliomielite, già operata sul piede dx "equino" (intervento di Jones).



La prima sessione sento un sacro contratto e rigido con movimento asimmetrico, e tutta la muscolatura lunga del dorso è piuttosto dura. Ascolto globale sul cranio, diaframmi, grande release sulla scapola dx, C0C1 e bilanciamento temporali.

La settimana dopo cominciamo la sessione in ritardo per un disagio, e questo non aiuta a metterla a suo agio. Gabriella sembra un soldatino di legno, e io attribuisco questa rigidità alla condizione muscolare dovuta alla compensazione del deficit posturale. Mi sbagliavo. Gabriella non era a suo agio e non mi dava il permesso di entrare. Con tutta la buona volontà di “fare” ascolto cranio e sacro, cercando di incoraggiare il movimento, ma è tutto fermo e ovattato, un po’ inerte. Alla fine mi dice che sentiva le mie mani fredde. In realtà mi rendo conto di aver probabilmente sbagliato approccio: preso un po’ alla sprovvista e distratto dalla evidente “malattia”, non ho saputo ascoltare e aspettare il momento giusto per trovare una connessione con la salute. Non credo che Gabriella tornerà ancora nel mio studio.

Mi chiedo anche se, nelle sue condizioni, dovendo compensare una lesione e una rigidità non risolvibile, ci fossero risorse disponibili per guadagnare spazio e salute. Se in fondo cercare di sciogliere la sua rigidità non fosse controproducente per lei (ed ecco perché la resistenza). Forse il Craniosacrale non era la strada giusta?

---

### **Stefanie O.,**

27 anni, scultrice, una ragazza molto energica e combattiva, l’avevo già trattata dopo il primo parto, molto traumatico per aver spinto su indicazione del ginecologo quando ancora i tessuti del collo non erano liberi e abbastanza dilatati. Il problema era che la pancia di Stefanie era rimasta molto grossa, tale da sembrare ancora incinta. Ora S. aspetta un’altra bimba e all’ottavo mese viene da me in preparazione al parto. Questa volta è determinata ad avere un buon parto naturale, ma è ancora molto condizionata dalla memoria traumatica e dal senso di colpa per quel che è successo durante il primo parto, anche se il primo bimbo sta bene.

Facciamo due sessioni nei giorni appena a ridosso del parto. La faccio sdraiare sul fianco con due grandi cuscini e uno sotto il ginocchio per appoggiare la gamba. Sento la fluttuazione del liquor, mano sul sacro e sul cranio. Sento i diaframmi. Ascolto globale biodinamico. Verso la fine della seconda sessione, un paio di giorni oltre il termine, ascoltando il diaframma pelvico avverto a un certo punto un momento di sospensione. Il sistema si ferma, ma è diverso dalla sensazione di caos calmo dello still point: questa è una sensazione di freddo, come di energia rappresa e dolorosa. Mi limito a rimanere presente, a stare con questa sensazione traumatica tenendo la mano sotto la pancia, e piano piano sento che i tessuti si ammorbidiscono, riprendono a respirare. Ci scambiamo un feedback, e mi conferma di aver vissuto la stessa sensazione sgradevole, e di sentirsi ora molto bene. Due giorni dopo la piccola Mia è uscita senza alcun problema dalla pancia della sua mamma.

### **Bibliografia**

In questi tre anni di studio mi sono stati preziosi, oltre alle dispense della scuola, questi libri (in ordine sparso):

Upledger J., Terapia Craniosacrale, Red! 2002

Kern M., Craniosacrale, Tecniche nuove

Lowen A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli

Lattanzi A., Il tao del mal di schiena. Un trattato di Orthobionomy, BAUL

Alon R., Il metodo Feldenkrais, Red!

Masters P., Osteopatia, Red!  
Sagarpriya, Il tocco del maestro, URRRA!  
Brennan B.A., Mani di luce, Corbaccio  
Gori L., Chiroterapia, Tecniche nuove  
Schellenbaum P., La ferita dei non amati, Red!  
Benincasa G., Ti parlerò di te, Mondadori  
Capra F., Il Tao della fisica, Adelphi  
Lam Kam Chuan, Il nuovo libro del Qi Gong, Red!  
Osho, La verità che cura, Mondadori  
Fusi S., Immaginazione creativa per il benessere, Tecniche nuove

Ringrazio i miei insegnanti Carla e Roberto per avermi aiutato a darmi la possibilità di sperimentare con la massima libertà e apertura mentale, e di essere fedele a ciò che sono.

Ringrazio il maestro Ujwal Bhole di Mumbai per le illuminanti lezioni di Yoga, che hanno aperto nuovi spazi di consapevolezza dentro al corpo.