



**ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA**

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

**“IL CORPO E' IL TEMPIO CHE CUSTODISCE IL NOSTRO SPIRITO,
PER QUESTO VA AMATO E CURATO”**

RESPONSABILE DELLA FORMAZIONE:

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO:

Crivellaro Rita

TRIENNIO DI FORMAZIONE 2009-2012



*"Giorno nuovo è una pagina bianca,
un nuovo inizio, una rinascita"*

RINGRAZIAMENTI

Le persone che devo ringraziare sono molte, visto che nessun obiettivo viene raggiunto in solitudine.

Lungo questo cammino sono stata guidata, ispirata e sostenuta da tutti coloro che hanno creduto in me: Dino, il mio compagno, che mi ha sostenuto in questi tre anni; tutti i miei meravigliosi clienti, che nella ricerca di una soluzione ai loro problemi hanno accettato di onorarmi con la loro fiducia; Sandra, il mio braccio destro, infermiera diplomata ed esperta in Craniosacrale, per avermi guidata a credere nel mio "sentire"; tutti i corsisti con cui ho lavorato assieme in questi tre anni, con cui ci siamo scambiati le nostre impressioni sul nostro sentire, ci siamo aperti il cuore per rivelare i nostri dolorosi e profondi segreti, condividendo domande ed interrogativi; ed infine i miei figli, per essere state le prime persone su cui ho esercitato.

Inoltre, ringrazio in particolar modo il nostro insegnante Roberto Rizzardi che è stato guida, maestro e ci ha trasmesso con tanto amore la sua preziosa conoscenza sul Craniosacrale.

Tengo a chiudere questi ringraziamenti con un abbraccio forte e caloroso a tutti, ricordando che:

"tutti siamo apprendisti e insegnanti insieme".



"Le buone occasioni non piovono mai dal cielo; esse non sono altro che la somma dei nostri più intimi desideri e dell'impiego cui facciamo appello per realizzarli"

INTRODUZIONE

Molti di noi sono abituati a pensare che siano veramente affidabili solo gli interventi terapeutici e le cure chimiche la cui efficacia sia avvallata da numerosi studi scientifici, mentre accorgimenti più semplici, magari appartenenti alla tradizione popolare, sono spogliati di ogni utilità e relegati in una specie di limbo, dal quale talvolta vengo "ripescati" in situazione estreme, come ultimo tentativo dopo aver dato la precedenza alle tradizionali terapie medico-scientifiche.

Il nostro lavoro inizia stabilendo un contatto attraverso le nostre mani, che si vanno ad appoggiare delicatamente sulla persona che andiamo a trattare.

L'uso delle nostre mani, nel Craniosacrale, si basa sulla capacità di ascolto; un ascolto fatto di apertura, disponibilità, attenzione al momento presente.

E poi stiamo in ascolto, non pensiamo, non decidiamo niente, non scegliamo, ma solo ascoltiamo, aspettiamo di ascoltare cosa ci fa giungere l'altro: possono essere sensazioni fisiche di tensioni, rigidità, mollezza, caldo, freddo, vibrazioni, pulsazioni, pace, angoscia, paura, fastidio, voglia di piangere o di ridere.

Siamo come un radar pronto a captare quello che ci viene trasmesso; per far ciò dobbiamo essere liberi da ogni desiderio, aspettativa, calcolo o interesse, ed inoltre per far ciò dobbiamo usare le tecniche apprese una dopo l'altra stando molto attenti e scrupolosi nell'utilizzarle.

Possiamo sentire sotto le nostre mani un corpo aprirsi (come un bocciolo di un fiore); si muove, cambia, pulsa, vibra e noi restiamo lì in ascolto di questo pulsare e di questo vibrare (ed il bocciolo fiorisce).

Ogni corpo rivela la propria storia attraverso una postura, le tensioni muscolari (possibile causa della limitazione dei movimenti) e le zone dolorose.

Il corpo umano memorizza in modo indelebile tutto quello che avviene nella vita di noi esseri umani, immagazzinando sia gli avvenimenti positivi che quelli negativi, andando poi ad exteriorizzare i traumi subiti sottoforma di malesseri e/o patologie di vario genere.

Quando andiamo a lavorare su certe zone possono verificarsi reazioni impreviste. Spesso si evidenzia un aggravamento dei sintomi, oppure emergono vecchi disturbi, o addirittura disturbi che non si erano mai manifestati.

Durante il trattamento si possono verificare vari tipi di reazioni: senso di freddo, caldo, irrigidimento della muscolatura, stanchezza, intestino in disordine ecc.

Noi dobbiamo essere mentalmente sereni e fisicamente rilassati in quanto le nostre tensioni creerebbero delle rigidità che andrebbero a limitare la scioltezza delle mani e la ricezione di quel che il corpo ci trasmette.

Far trattare il proprio corpo è molto importante, per prendere sicurezza e dimestichezza con le varie tecniche, e soprattutto per prenderci cura di noi.

Regalarci attimi di benessere ci aiuta ad essere più in contatto con noi, e con le nostre vere esigenze.

Ascoltare la nostra personale "risposta" al Craniosacrale è un utile palestra prima di passare al trattamento degli altri. Non serve "sforzarsi" di eseguire alla perfezione i vari movimenti, in quanto è molto più importante scoprire quello che il corpo non può ancora fare, e quello di cui ha bisogno; una volta appreso questo si può iniziare a lavorare. Non serve aggredire direttamente il disturbo ma spesso si può ottenere un rilassamento di una schiena contratta lavorando i piedi, le gambe o altre zone del corpo.

E' importante assumere un atteggiamento di ascolto, lasciando "parlare" il corpo del cliente.



*"L'amore migliora il nostro presente,
impresiosisce i ricordi e rende dolce l'attesa"*

LA SCOPERTA DELLA VIA ***Come mai mi sono avvicinata al Cranio Sacrale ?***

Era il 2005–2006 in un momento difficile della mia vita, dove sentivo la morte della mia persona, della mia anima, del mio amore, della mia gioia, non avevo nemmeno più lacrime per piangere. Ho deciso di dare un taglio al mio passato per poter iniziare a vivere, di mettere fine al rapporto di lavoro dove lavoravo da diec'anni ed iniziare una nuova attività da sola. Ho messo fine ai rapporti con gli amici, parenti, mi sono separata ed ho voluto dare un nuovo Inizio alla mia Nuova Vita.

Stavo male fisicamente, psicologicamente, ed ero alla ricerca di pace, tranquillità e di un briciolo di gioia. Ho conosciuto un maestro Reiki ed ho iniziato ad andare ai suoi corsi, ma ho subito capito che non era la mia strada ed in parte fu ancora una piccola delusione. Sentivo dentro me che ero alla ricerca di qualcosa, fino a che un giorno di settembre nel mio centro estetico ho incontrato Sandra, un Angelo, mi parlava di questa tecnica e da come me ne parlava era come se questa cosa la conoscessi già, mi sembrava di farne già parte. Era una cosa che mi attraeva molto ma allo stesso tempo mi rendeva un po' scettica; alla fine decisi, e dopo 5-6 mesi mi iscrissi al corso, fin da subito capii che poteva essere una strada che potevo percorrere e grazie alla quale poter avere delle grandi soddisfazioni.

Decisi che questa doveva essere la mia strada.

Per non perdere tempo nel capire mi feci trattare parecchie volte, e grazie a questi trattamenti iniziai a trovare la calma, la quiete, la serenità, la gioia, la pace, l'ottimismo, la voglia di fare, il stare bene prima con me stessa e poi con gli altri.

Lentamente iniziai a conquistare fiducia in me stessa. Questa fu la caratteristica che mi portò a continuare e mi diede una forte carica d'energia per continuare.

Sono ormai due anni che ho iniziato questo percorso formativo e posso dire che ha generato un cambiamento interiore, che conseguentemente ha portato con se anche quello esteriore. Un cambiamento non imposto da noi ma dal singolo, un cambiamento inteso come un rinnovamento interiore, una riarmonizzazione dei nostri stati d'animo alterati.

Si possono andare a trattare disturbi fisici che derivano da squilibri psichici, risvegliando e sviluppando il potenziale umano racchiuso in ognuno di noi; consentendo d'individuare e realizzare il nostro ruolo nel mondo.

Facendo ciò, si rafforzano le difese del nostro corpo rendendoci pieni di vitalità, si recupera fiducia, si vivono le sensazioni e le emozioni interiori con tranquillità e gioia, risvegliando quello che già si trova in te ma che ancora non conosciamo.

Le tecniche imparate sino ad ora sono un strumento imprescindibile per poter lavorare con precisione ed efficacia.

Bisogna solo trovare il proprio cammino e percorrerlo con tanto Amore e tanta ***Umiltà***.

Per questo dobbiamo aver fiducia in noi stessi.

Dal punto di vista pratico, per me significa, non credere a nulla ciecamente, mettere ogni cosa in discussione e sperimentare tutto personalmente. Quando avremmo verificato che quella determinata cosa è vera e giusta, in base alla nostra esperienza, la cosa in questione assumerà un valore per noi.

Lo stesso Buddha diceva: "Non credete a me, verificate, sperimentate, e quando saprete da voi stessi che qualcosa vi è favorevole, allora seguitelo: e quando saprete da voi stessi che qualcosa non vi è favorevole, allora rinunciate."

Per noi operatori, il Craniosacrale è una grande avventura emotiva e mentale, un

esperienza di enorme potenziamento e arricchimento personale.

La via che vi posso offrire è quella dell'offerta di un aiuto per farvi stare meglio; non la via della stregoneria, ma quella basata su metodi che utilizziamo per ottenere benessere, salute ed amore.

Il metodo Craniosacrale non dovrebbe essere considerato un metodo esclusivo per affrontare i problemi di salute, ma dovrebbe essere visto come un complemento al trattamento medico senza andare ad escludere un abbinamento con altre metodiche. In definitiva aiutiamo gli altri ed anche noi stessi, andando così ad aiutare l'umanità.

CHE COS'E' IL CRANIO SACRALE?

Il Craniosacrale non è un'invenzione e nemmeno l'ennesima trovata all'ultima moda. Questa tecnica fu riconosciuta già nella prima metà del XX° secolo e lo possiamo definire "un sistema fisiologico autonomo funzionale", il sistema cranio sacrale per l'appunto.

Il Craniosacrale è caratterizzato da una attività ritmica che dura per sempre, da quando si nasce a quando si muore. Tale attività si può sentire ovunque in tutto il corpo, anche se è più facile sentire la sua frequenza sulla testa, sulle anche, sulle ginocchia e sull'osso sacro.

La frequenza normale negli esseri umani è compresa tra i 6 e i 12 cicli al minuto. Quando il nostro cranio si allarga l'apice dell'osso sacro si sposta in direzione ventrale, vale a dire in posizione di flessione con rotazione esterna.

Il movimento opposto alla flessione è l'estensione con rotazione interna, durante questa fase la testa diminuisce, mentre l'apice dell'osso sacro da direzione ventrale passa in direzione dorsale.

Inoltre vi è una zona neutra tra la fine di un ciclo e l'inizio di un altro.

In questa fase è bene prestare molta attenzione alla qualità della frequenza, all'ampiezza, alla simmetria ed alla qualità del ritmo Craniosacrale e dei suoi riflessi in tutto il corpo.

Si può lavorare sul sistema fasciale e dei diaframmi, sulle cicatrici, sul tubo durale e sulle meningi. Le fasce sono formate da tessuto connettivo più o meno scorrevole, resistente ed elastico a seconda di quelle che sono le loro funzioni.

I diaframmi sono strutture muscolo connettivali trasversali aventi lo scopo di stabilizzare il sistema fasciale.

Le cicatrici se sono penetranti rappresentano una restrizione, generante una disfunzione nella mobilità fasciale. La cicatrice è costituita da un tessuto connettivo fibroso neo formato scarsamente irrorato, in cui sono assenti le fibre elastiche e gli annessi cutanei.

Le meningi sono di tre tipi: *dura madre* che è esterna e più fibrosa, l'*aracnoide* che è mediale e delicata come una ragnatela, e la *pia madre* che è interna, più sottile e vascolarizzata.

Il midollo spinale termina a livello della prima vertebra lombare, dove la pia madre e la dura madre si fondono formando un'estesa zona per altro sfruttata per la puntura lombare (terza e quarta vertebra lombare). All'interno delle meningi, nello spazio tra aracnoide e pia madre, in cavità dette ventricoli, scorre il liquido cefalorachidiano o liquor, che funge da ulteriore protezione per le strutture nervose. Si tratta di un liquido trasparente derivante dalla filtrazione del plasma. Questi tre stati si muovono indipendentemente tra loro, una delle funzioni che svolgono consiste nel consentire alla colonna vertebrale di ruotare e piegarsi senza muovere o sottoporre ad alcuna sollecitazione il midollo spinale.

CHE USO NE FACCIAMO NEL MIO LAVORO DI ESTETISTA ?

Il Craniosacrale come scopo primario non ha solo quello di prendersi cura delle disfunzioni dell'organismo, come le malattie, ma può anche aiutare ad affrontare cambiamenti, stabilizzare l'energia di difesa, superare meglio l'invecchiamento, aiuta a limitare le esteriorizzazioni della cellulite, l'acne, couperose, smagliature e ad aiutare la pelle.

Il Craniosacrale calma e ripristina nell'organismo una condizione di equilibrio, favorendo il benessere ed il mantenimento della salute fisica, mentale e spirituale nell'individuo.

Se viene praticato regolarmente la struttura fisica del soggetto su cui viene praticato diventa forte, flessibile, attraente, bella, conosce una nuova freschezza, e la debolezza svanisce. L'organismo umano lo possiamo quindi definire come una struttura complessa e specializzata, composta di più parti "collegate" tra loro e collaboranti in armonia ed equilibrio. Nonostante ogni organo, sistema ed apparato possa essere considerato come un processo distinto del corpo, ognuno di essi dipende dagli altri per il supporto fisico e biochimico.

L'organismo, quindi, si mantiene in buona salute e sopravvive solo se tutti gli organi, sistemi e apparati lavorano e cooperano efficacemente tra di loro.

Grazie al Craniosacrale l'interscambio dei fluidi corporei è favorito, ed i tessuti sono meglio nutriti, irrorati di sangue, andando a rinforzare anche i muscoli, i vasi sanguigni ed anche le ossa dovrebbero essere più resistenti, la pelle acquisterà un colorito ed un tono diverso.

Regolando e migliorando la circolazione sanguigna e linfatica, contribuiamo alla rimozione delle tossine. Il sangue, dalle parti interne del corpo, è attratto anche verso la superficie. La pelle si purifica, e la sua funzionalità migliora sensibilmente. Tutti gli organi ed il sistema all'interno del corpo diventano più attivi. Grazie ad esso tutte le parti del corpo ricevono un migliore nutrimento, eliminando le varie rigidità delle articolazioni del corpo, con la conseguente maggior facilità di movimento degli organi.

Si possono avere vari effetti in campo estetico:

- **effetto stimolante a livello della microcircolazione:** lavorando sulle fasce liberiamo i tessuti dall'eccesso di liquidi interstiziale, i quali risultano maggiormente ossigenati, aumentando così la circolazione sanguigna, un ricambio cellulare migliore, abbiamo inoltre un stato di rilassamento e quindi di risposta tonica dei tessuti. Indicato nei disturbi quali cellulite e couperose;
- **effetto rilassante:** questo stare a contatto con la persona rilassa i muscoli e sicuramente aiuta a trovare un benessere psicofisico generale. Indicato per acne monomorfa che è la conseguenza di fenomeni legati allo stress (fase endemica in pochi giorni), o per alterazione degli ormoni, forti emozioni, stati ansiosi;
- **effetto rigenerante:** aiuta a reidratare le zone con carenza di equilibrio idrico. Può aiutare nelle pelli invecchiate, pelli secche e nelle ragadi post allattamento;
- **effetto cicatrizzante:** aiutare a drenare favorisce il rinnovo dei tessuti così viene favorito anche il processo di cicatrizzazione.

Inoltre i nostri prodotti sono favoriti dalla penetrazione cutanea dei principi attivi ed in sinergia con altre metodiche grazie alle quali avremo degli ottimi risultati.

Il Craniosacrale mi ha insegnato un sistema di trattamento che investe l'intero corpo e lo spirito. Ho imparato che ogni tipo di approccio va bene, sentire il proprio istinto, il sentire dalle proprie mani, e noi Diamo con Fiducia e Amore, e aspettiamo l'*attimo*

saperlo cogliere, saper capire cosa fare, non esistono regole se non quella "***meno fare più fare.***"

Quando iniziamo i trattamenti i nostri clienti possono iniziare ad avvertire dei grandi cambiamenti. E man mano che il nostro corpo si disintossica gli organi si rivitalizzano, ritornano allo stato normale, e quindi è più in grado di autoguarirsi.

Possono riaffiorare cose dimenticate da tempo, suscitare molte emozioni e questo è il momento giusto per affrontarle, perdonarle, processarle e lasciarle andare.

Persino i criteri di scelta degli amici con cui passare il tempo sembrano cambiare e la guarigione avviene su più livelli.

TECNICHE CRANIOSACRALI

Lo scopo del trattamento del Craniosacrale è quello di normalizzare la struttura e le fasce, di eliminare la stasi venosa intracranica, normalizzare le fluttuazioni del liquido cefalorachidiano e rilasciare le tensioni delle membrane durameriche .

Si potranno avere miglioramenti di sintomi quali cefalea, cervicalgie e più in generale miglioramenti del sistema neurovegetativo e posturale. Inoltre è dimostrato che il cliente, durante la seduta che proponiamo, è in uno stato generale di rilassamento e tranquillità mentale.

Le tecniche del Craniosacrale sono molto delicate in quanto è un sistema che può essere percepito manualmente soltanto con una manualità molto sottile e lieve.

In base alle mie esperienze ci vogliono alcuni anni d'esperienza pratica prima di raggiungere una sensibilità ottimale per avvertire e modulare con le mani la trasmissione delle pulsazioni craniche.

Queste tecniche si dividono in dirette, indirette e funzionali. Si eseguono appoggiando le mani, in particolare i polpastrelli, a livello delle suture craniche o di altri punti che l'operatore riterrà opportuno trattare per ottenere l'effetto del rilasciamento dei tessuti.

La tecnica del Craniosacrale non deve far pensare che sia di facile esecuzione, in quanto richiede, oltre che a specifiche competenze teoriche, anche un'adeguata sensibilità pratica tattile. Queste tecniche, grazie alle profonde relazioni che l'impulso ritmico craniale ha con tutte le parti del nostro cranio e dei visceri che contiene, riscuotono sempre più consenso in ambito terapeutico tradizionale, risolvendo sintomi che trovano difficilmente risoluzione con altri approcci.

LE CONDIZIONI INDISPENSABILI PER LA BUONA ESECUZIONE DEL CRANIOSACRALE

- **La cabina** dove verrà eseguito il Craniosacrale dovrà essere al riparo da rumori, evitando la presenza di qualsiasi elemento di disturbo (per es. il telefono). La temperatura ambientale da tenere deve aggirarsi attorno ai 24°-25° C, tenendo sempre qualche coperta a portata di mano. La stanza dovrà essere illuminata da luce indiretta e "animata" da musica rilassante a basso volume, tali condizioni hanno lo scopo di creare le condizioni ideali per una buona riuscita del trattamento. Infine, è bene essere forniti di cuscini per tenere sollevate alcune parti del corpo nel caso in cui se ne riscontri la necessità.
- **Il cliente:** il momento migliore per sottoporsi ad un trattamento Craniosacrale dovrebbe essere lontano dai pasti. Meglio far togliere orecchini, collane, orologi, cinture e tutte quegli oggetti che stringono; nel corso del trattamento la persona può rimanere anche vestita.
- **L'operatore:** è bene che prima d'iniziare a fare un trattamento si cali completamente nella situazione, che tutto il nostro corpo sia rilassato, essere mentalmente sereni e fisicamente rilassati, non avere tensioni perchè creano rigidità e con le mani contratte non possiamo muoverci con scioltezza, in quanto le emozioni non sono confinate in noi stessi ma si trasmettono. Durante la seduta vi è un sottile scambio silenzioso di sentimenti, se noi siamo rilassati è bene trasmettere tale stato anche al cliente.
Dotarsi di vestiario comodo che non limiti i movimenti è una condizione essenziale. Non serve sforzarsi di eseguire alla perfezione i vari movimenti, in quanto è più importante capire quello che il corpo vuole comunicare ed ascoltare i bisogni che ci comunica.
L'operatore dev'essere pulito, profumato con fragranze molto leggere e stare molto attento se fuma (lavarsi le mani e mangiare una caramella limitano l'odore del fumo che può dare fastidio al cliente, tali accortezze hanno lo scopo d'evitare l'insorgere d'eventuali fastidi a quest'ultimo).
- **Consigli per il cliente:** rilassarsi, lasciarsi andare, ascoltare e accogliere in silenzio le sensazioni che il corpo gli trasmette sono tutti atteggiamenti che aiutano la buona riuscita del trattamento.
Durante ed in seguito al trattamento si possono avere delle reazioni fisiche: mal di testa, maggiore secrezione urinaria, stanchezza; inoltre, possiamo percepire delle sensazioni che dobbiamo saper accogliere (il nostro corpo sa già quello che deve fare), dobbiamo ascoltarle e comprenderle senza cercare di reprimerle, occorre cercare di viverle in quanto è da qui che parte un'autorigenerazione del corpo. Con queste premesse sono personalmente convinta che la definizione attribuibile al trattamento Craniosacrale sia una profonda sensazione di benessere.

GLOSSARIO

Still point = sta ad indicare un momento di stasi della parte che stiamo trattando conseguente ad un rilassamento totale, tale situazione può durare da pochi secondi ad alcuni minuti.

Release = sta ad indicare un rilasciamento fasciale, ossia quando una restrizione si scioglie e si ammorbidisce.

Pulsazione terapeutica = indica il momento in cui nel corpo è in atto un processo di "autocorrezione".

Direzione facilitata = sta ad indicare l'esecuzione della fascia nella zona facilitata ed una volta raggiunta la barriera s'aspetta che ci sia un rilascio; da qui non dobbiamo permettere che la fascia torni nella direzione da cui è venuta.

Barriera = indica un punto di massima espressione del movimento, perdurante sino al momento in cui non si sente un rilascio.



L'ottimismo è un'energia ulteriore che ci aiuta ad andare avanti quali siano le circostanze...e ci conduce verso la felicità"

ESPERIENZA DI UN TRATTAMENTO

Ho scelto casualmente una cliente che ancora adesso ogni 3/4 mesi riceve dai 5 ai 6 trattamenti. Si tratta di una donna che ha avuto un infarto ed ha deciso di iniziare questo tipo di trattamento un po' per scherzo ed un po' perchè lottava da sola senza successo; è una persona perennemente alla ricerca di un qualcosa e/o di un qualcuno di non facile identificazione, a mio parere quest'atteggiamento è sintomo di una scarsa fiducia in se stessa.

Nel corso del trattamento i movimenti ai piedi erano molto deboli ed appena percettibili, sul sacro tutto era fermo e trasmetteva una sensazione di pesantezza come se fosse tutto di piombo, un unico pezzo. I tessuti non si muovevano, era come se tutto fosse racchiuso in una sfera che nulla faceva uscire; l'occipite era bloccato e non si muoveva, i diaframmi erano appena percettibili, il corpo sembrava rigido e compatto, avevo l'impressione di trattare un corpo "inanimato". Dopo tre trattamenti di questo tipo non avevo parole, non sapevo cosa fare, e mi dicevo: qui inizia il bello. Iniziai a pensare, idee non me ne venivano, pensavo che fossi io che mi distraevo o che stavo sbagliando qualcosa, oppure che il cliente non era pronto a questo tipo di trattamento. Durante il quarto trattamento trovai la risposta, avevo lavorato solo su di me, sulla mia Bilanciatura, sulla mia base, con un atteggiamento di non giudizio, un lavoro fatto al presente ma allo stesso tempo da lontano, e qui il corpo ha iniziato a dare i primi segnali di racconto del suo passato, i tessuti iniziarono a muoversi, a piegarsi, a srotolarsi, iniziarono a raccontare qualcosa, il loro passato, la loro storia. Dopo altri 4 trattamenti capii che il corpo aveva da raccontare ancora qualcosa, non mi aveva detto ancora tutto; purtroppo, la cliente aveva degli impegni impersonali e quindi riuscimmo a ritrovarsi solo dopo 3-4 mesi. Lei si sentiva più rilassata, dormiva meglio ma c'era sempre quella ricerca a "non si sa a cosa". Abbiamo ricominciato con i trattamenti ed ecco che i tessuti diedero il meglio di loro, se vengono ascoltati "risuonano di mille echi" dicono tutto di se, la loro storia, le loro emozioni, le loro esperienze, ora parlavano, dicevano sempre di più, erano come un fiume in piena.

C'erano dei momenti in cui succedeva qualcosa di speciale, come se si aprisse "un tempio" e la mia essenza percepiva che stava accadendo qualcosa, forse una autoguarigione si stava facendo strada.

Risultati avuti: una diminuzione e quasi la scomparsa della sensazione di affaticamento, un miglioramento del ritmo sonno – veglia, un miglioramento a livello circolatorio, la pressione ora è costante, il cuore funziona molto meglio e gli hanno tolto la somministrazione di 2 tipi di pastiglie, il medico non sa spiegarsi il perchè di questi cambiamenti. In generale ha acquisito una grande consapevolezza del proprio sentirsi, che siamo noi attraverso la nostra attenzione, che diamo valore alle cose e generiamo una grande stima e fiducia in se stessi, un grande amore.

Ora mi dice sempre: quando posso passare da te?

SECONDA ESPERIENZA

Il Craniosavrale mi ha permesso di provare un'esperienza di prova su una cliente affetta da cellulite dolorante al tatto.

Ho lavorato parecchio (non più dell'equivalente di 3 – 4 massaggi) prima di avere dei buoni risultati, (in entrambi i casi) ma si può dare un buon supporto al sistema linfatico nel suo lavoro a tener ben pulito, cioè drenato, lo spazio interstiziale, che è un ambiente a matrice in cui ci sono numerose cellule.

“Un ambiente idoneo permette alle cellule ed all'intero organismo di svolgere al meglio la propria funzione, godendo di maggiore efficacia e gioia di vivere”.

Il sistema linfatico riveste un ruolo fondamentale nel nostro organismo, “basti pensare che la sua inattività non è compatibile con la vita”. Il suo ruolo è importante nel recupero delle proteine, nel drenaggio, negli spazi interstiziali delle scorie, dagli agenti patogeni (virus, batteri) nonché dell'attivazione del sistema immunitario.

Quindi possiamo dire che facendo dei trattamenti di Cranio Sacrale delicati ma nel contempo profondi (attraverso un forte aumento dell'irrorazione sanguigna), si può raggiungere un'attivazione del metabolismo, generando così un trasporto in superficie della pelle di scorie e tossine che si trovano in profondità.

Già dalle prime sedute si possono riscontrare dei miglioramenti: un profondo senso di rilassamento con attenuazioni locali dei dolori, ammorbidimento delle fibrosi, diminuzioni dei gonfiori, edemi quasi assenti.

Il soggetto al termine della seduta chiede spesso di andare al bagno, e si sente pervaso da un senso generale e diffuso di leggerezza e benessere.

Il trattamento aiuta in modo più veloce la rigenerazione dei tessuti, la depurazione, la riequilibrio dell' organismo.

Nonostante la delicatezza con cui viene praticato il Cranio Sacrale è in grado di agire molto profondamente sul sistema nervoso, influenzando sia il sistema ormonale che quello immunitario, facendo lavorare in modo ottimale tutti gli apparati favorendo un'armonia psicologica ed emotiva della persona.

La nostra abilità è quella di essere calmi e pacati, di saper ascoltare la verità del sistema umano che rivela i suoi misteri; il nostro compito è quello di essere presenti con quiete ed umiltà, pazienza e fiducia.

CONCLUSIONI

Personalmente ritengo che il Craniosacrale "risvegli" l'organismo e lo aiuti verso una nuova consapevolezza del proprio stato, facendo in modo che inizi ad autocurarsi col tempo.

La capacità che abbiamo di percepire attraverso le nostre mani, la pratica che esercitiamo con competenza, la comprensione e l'umiltà possono risvegliare capacità innate ed a trovare il giusto equilibrio, la giusta armonia e la salute.

Sono convinta che il Craniosacrale è come una relazione, non si propone di curare nessuno, anche se succede molto frequentemente che le persone trattate stiano meglio. Credo, infine, che l'inquinamento ambientale, l'alimentazione sofisticata, l'abuso di farmaci, le instabilità emotive, sono tutti fattori che impediscono di ritrovare l'armonia, portandoci invece alla perdita della salute.

Ancora prima di operare negli altri è molto importante farsi trattare per raggiungere una migliore conoscenza e dimestichezza con le varie tecniche; ma anche occuparci di noi per imparare a volerci bene.

Regalarci qualche attimo di relax e di pace ci aiuta ad essere più in contatto con noi stessi, con il nostro corpo, con le nostre esigenze.

Ascoltare la nostra personale risposta al Craniosacrale è un utile palestra prima di passare al trattamento degli altri.

FINALE

Spesso il desiderio d'imparare ci rende impazienti, ma la pazienza è la base del vero apprendimento di questa disciplina; privi di questa virtù rischiamo di lasciarci sfuggire i dettagli più piccoli, e più sottili...i più importanti.

Un grazie infinito per avermi accettata come tua allieva



"Ogni persona incontrata nella vita è una foglia che arricchisce il nostro albero, alcune si perdono nel vento, altre invece non se ne andranno mai..."