
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

“IL RESPIRO DELLA MIA VITA”

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
MICHELA FAVRETTO

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2014 - 2017

Indice

RIASSUNTO	3
INTRODUZIONE	4
IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI	4
L'ORGANO DELLA DIGESTIONE: LO STOMACO	5
CHE COS'E' IL CRANIOSACRALE	9
PERCHE' HO SCELTO IL CRANIOSACRALE	16
TU SEI SPECIALE	17
CONCLUSIONI	19
BIBLIOGRAFIA	20
RINGRAZIAMENTI	21

*“C’è solo un tipo di successo:
quello di fare della propria vita ciò che si desidera”*

HENRY D. THOREAU

Riassunto

Sono Michela, e arrivata a 20 anni nella mia vita c'è stato un momento in cui non mi andava più bene quello che stavo facendo, le scelte che ho fatto sono sempre state condizionate dagli altri.

È difficile esprimere quello che penso e parlare di se e guardarsi dentro.

Il cranio sacrale mi ha aperto la porta, mi ha dato le chiavi per scoprire la stanza che è la mia vita.

Una stanza grande dove ci sono moltissime cose: alcune ammassate, stropicciate, altre lasciate lì.. e in mezzo c'è un piccolo spazio vuoto da dove cominciare a riordinare e dare un senso.

Con il cranio sacrale ho cominciato a sentire che il corpo mi dava dei segnali molto forti che non potevo più sottovalutare o giustificare.

Se hai fiducia nella vita e ti lasci guidare lei ti mostra la via.

Introduzione

Mi sono interessata allo studio delle malattie psicosomatiche quando alla metà del secondo anno ho cominciato ad avere problemi allo stomaco.

Ho iniziato ad un certo punto a non avere più fame, o meglio a non aver più gusto per il cibo, nei trattamenti che ricevevo avevo la sensazione di avere la pancia vuota.

Per la prima volta ho deciso di dare voce alle mie sensazioni ed emozioni.

Ho letto un libro “Ogni sintomo un messaggio” di Claudia Rainville. È stata una grande scoperta per me, perché ho trovato informazioni utili per poter comprendere il mio disagio.

Il giudizio degli altri

La malattia dello stomaco rappresenta infatti la lotta tra due parti di noi: una che vuole essere ciò che è, esprimendo le reali emozioni che sente e prova e l'altra che teme di non potercela fare senza l'approvazione e il supporto degli altri.

Lo stomaco inghiottisce anche umiliazione, delusione, rabbia, sentimenti di colpa...

Questo crea un grande ingorgo energetico a livello del terzo chakra che è quello del plesso solare che è legato alla volontà e alla libertà di lasciar vivere le proprie emozioni, positive o negative che siano. Ognuno di noi, dal punto di vista della psicosomatica, ha i suoi punti deboli, ma è anche vero che ogni disagio si manifesta in una specifica parte del corpo.

L'organo della digestione: lo stomaco

Lo stomaco non riesce a distinguere quando c'è da digerire un alimento o un'emozione, essendo incapace di vedere il veleno che lui stesso secerne (acido cloridrico) lo trasferisce all'esterno. Può accadere che veda finalmente nel cibo la causa di tutti i suoi problemi e perciò si privi di varie cose perché non le può digerire o gli fanno davvero male.

Psicosomatica dello stomaco

In medicina psicosomatica, lo stomaco viene considerato il luogo dove “riconosciamo-accettiamo” oppure “rinneghiamo- rifiutiamo” tutto il nutrimento sotto forma di cibo, di emozioni e di affetti.

Proprio nello stomaco si somatizzano le dinamiche affettive in cui ci pare di non avere scelta e di non avere sufficiente libertà nell'esprimere ciò che “sentiamo” realmente.

Quando i contenuti si fermano qui, non possono essere digeriti e quindi vuol dire che non riusciamo a “masticarli e ad elaborarli” in modo che possano poi essere accettati-integrati oppure rifiutati-eliminati.

Certe malattie dello stomaco rappresentano quindi sempre qualcosa che parte da una difficoltà con questa parte; la persona trattiene, non si permette di esprimere le cose che sente e, come conseguenza, esercita un controllo eccessivo su sé stessa o sugli altri, bloccando tutto a questo livello.

Proviamo a pensare al momento in cui stiamo consumando un pasto con la persona amata, immersi in una atmosfera di benessere e amorevolezza, e ora, invece, immaginiamo quando questa stessa cornice diviene carica di tensione e di odio. Potremmo, così, allargare la gamma di situazioni a svariati altri momenti della nostra vita e vedere come reagiamo.

I problemi dello stomaco, naturalmente secondo la visione psicosomatica, riguardano situazioni che non sono state “digerite”, idee, alimenti o situazioni che rifiutiamo, situazioni che troviamo ingiuste o che ci mandano in collera, una preoccupazione che è rimasta sullo stomaco, una grossa perdita di gioia. Lo stomaco assorbe tutte le impressioni che vengono dall'esterno, accoglie cioè quello che deve essere “digerito”.

Lo stomaco, pertanto, partecipa a reazioni di cui il soggetto, molto spesso, non ha consapevolezza. Se lo stomaco produce acido cloridrico ma non riceve nulla, nessun cibo scende a riempirlo, tale sostanza prodotta, tuttavia, non può neutralizzarsi, quindi, insorge un pericoloso funzionamento a vuoto: i conflitti aperti o nascosti si esprimono attraverso un preciso segnale ammonitore, cioè con un disturbo allo stomaco.

I problemi di stomaco riguardano quindi, spesso, situazioni che non sono state digerite (indigestione) di idee alimenti o situazioni che rifiutiamo (vomito) situazioni che troviamo ingiuste che fanno male (dolori) o che ci mandano in collera (bruciori, gastrite) una grossa preoccupazione o una ingiustizia o anche una colpa commessa che rimane sullo stomaco, che non si scioglie e che scava è l'ulcera.

Se le strategie utilizzate per uscire da questa realtà “indigesta” non trovano soluzioni, l'apparato viscerale si assume l'onere di esprimere il rifiuto che non si riconosce a livello cosciente: ecco che un divampante fuoco può segnalare un disagio esistenziale. In questo modo lo stomaco mette in atto la sua protesta come può, riversando contro l'ambiente ostile la sua aggressività incontrollabile.

Personalità di chi è sofferente allo stomaco

Chi soffre di mal di stomaco si riconosce già dal suo aspetto esteriore. Egli non è quasi mai grasso, mai corpulento, a livello costituzionale è slanciato, pallido, sottile. Di solito è un individuo che prende “troppo” sul serio le cose della vita: è alle prese con un continuo rimuginare.

Estremamente sensibile, nervoso, facilmente irritabile. Si preoccupa dentro di sé, si dedica al lavoro più degli altri, cerca in maniera spasmodica continuamente successo, affermazione e riconoscimento, in breve, ha una vita caratterizzata da un ritmo vorticoso e un'attività molto intensa con il continuo rodarsi interiore caratteristico appunto di chi soffre di stomaco.

Anche l'aggressività in questi soggetti è particolare e “corrosiva”. E' contorta, indiretta, cova interiormente ed emerge a fatica (trattiene le cariche aggressive). Qualora dovesse venire a galla, però, è particolarmente graffiante, piena di sarcasmo: si potrebbe definire un'aggressività al “vetriolo”.

Il motivo di tale strategia nasce dal fatto che questi individui sono legati a un doppio filo (la dipendenza) a situazioni e a persone di cui soffrono nel fare a meno; ecco perché, quando si arrabbiano, in qualche modo tendono a trattenersi: temono di rovinare il rapporto e, quindi, trovarsi soli.

Può accadere che reprimano i loro desideri, che possono restare inconsapevoli e addirittura non trovare alcuna forma espressiva, compensati da un'esibita affermazione di autonomia; ma può anche accadere che li esprimano apertamente e si scontrino con l'incomprensione da parte del loro ambiente circostante.

Finché non si trova il modo di mettere le cose in chiaro, la frustrazione che ci portiamo dentro continuerà a bruciare nel nostro stomaco.

La dinamica sottesa all'insorgenza della malattia risiede già nell'infanzia, quando il soggetto è stato frustrato nel bisogno fondamentale, quello di un nutrimento d'amore sano e appagante da parte delle figure di riferimento.

Il bisogno non soddisfatto porterà il soggetto a convincersi, in età adulta, di non poter più ottenere quella dose di nutrimento affettivo e quindi, per proteggersi dalla sofferenza, la negherà a se stesso. La conseguenza è un bisogno estremo d'indipendenza e autonomia che nasconde la grande paura di non essere amati

È qui che entra in gioco il meccanismo duale che è alla base del sintomo: l'attesa perenne di cibo/amore induce il corpo a produrre succhi gastrici "simulando" l'arrivo del nutrimento che, in realtà, non avviene. Lo stomaco "mangia se stesso" e la rabbia resta bloccata dentro fino a corrodere le pareti.

Le situazioni nelle quali il sintomo si fa sentire sono quelle caratterizzate da conflitti, cambiamenti improvvisi, scelte importanti, fasi di distacco, soprattutto dalla famiglia d'origine, momenti in cui la rabbia non riesce ad esprimersi e resta bloccata e trattenuta per lungo tempo.

Amare ed essere amati è un sentimento che ci mette al riparo dalla solitudine, che fa di due spazi contrapposti un "noi" comune: può venirci da un partner, dai genitori o da un figlio. Eppure siamo in tanti ad affermare di non essere mai stati amati, di non sentirsi amati abbastanza.

Facciamoci però una domanda: non potrebbe essere che il problema risieda non nel fatto di essere amati da qualcuno, ma nella difficoltà di percepire questo amore, di "avvertirlo", di sentire che effettivamente c'è?

La causa del pensiero di non essere amati abbastanza

Come sappiamo, i genitori rappresentano la nostra prima fonte di affettività, e pertanto la nostra prima sorgente d'amore. Non è importante quello che hanno fatto, ma l'interpretazione che ne abbiamo dato secondo le nostre idee secondo le nostre sensibilità.

Se per esempio un genitore era troppo impegnato, avremmo potuto intendere il suo comportamento come disaffezione nei nostri confronti, deducendone che non ci amava. Il processo di pensiero potrebbe non fermarsi qui: il passo successivo è infatti decidere che, se lui non ci accettava e apprezzava, era perché eravamo noi a essere carenti e sbagliati.

Ecco la decisione, tutta nostra, che ci marchia come 'colpevoli ed immeritevoli d'amore'. E quale può essere un castigo peggiore che toglierci l'amore? Se abbiamo deciso di leggere l'esperienza vissuta come un 'tradimento d'amore', ci sentiremo rifiutati e abbandonati, una delle situazioni che minano maggiormente il nostro equilibrio affettivo di base.

La paura di non meritare l'amore

Da quel momento in poi, rivolgeremo questo 'non amore' verso noi stessi con la possibilità piuttosto concreta che ciò inneschi un meccanismo autodistruttivo nelle relazioni future. La paura di non meritare l'amore e di soffrire ancora, creerà un muro che nel tempo alimenteremo, facendolo crescere a dismisura. Ci isolerà, alienandoci sempre di più da questo sentimento vitale.

“Forse non siamo capaci di amare proprio perché desideriamo essere amati, vale a dire vogliamo qualcosa dall'altro invece di avvicinarci a lui senza pretese e volere solo la sua semplice presenza.” Milan Kundera

Arriveremo a non accettare il fatto naturale di arrenderci all'amore, perché così risveglieremo quei sentimenti dolorosamente repressi. Il nostro comportamento determinerà una distanza dagli altri, rendendoci separati e isolati, e confermerà la paura di essere colpevoli e indegni d'amore.

Diventeremo ostaggio in relazioni inappaganti e diventeremo sempre meno orientati alla felicità, sempre meno soddisfatti della vita. Ci offriremo al miglior o peggior offerente; di fatto avremo fame d'amore, ci lasceremo trainare dal primo che passa, impotenti di fronte alla propria esistenza, sempre con lo stesso vuoto.

Cosa possiamo fare per sentirci amati?

Per sentirci meritevoli d'amore dobbiamo revocare la decisione presa in passato: la paura di non essere degni e, quindi, di non meritare l'amore. Se non poniamo dei ripari, rischiamo sempre di più di cadere nell'angoscia di chiedere ciò di cui abbiamo bisogno, cioè l'amore, ma di restare convinti nel profondo che comunque non lo riceveremo.

Se abbiamo deciso di non meritare l'amore e ci comportiamo come se dovessimo espiare una fantomatica colpa, per prima cosa dobbiamo vedere la nostra 'innocenza'. Non c'è ragione per cui ci debba essere negato l'amore, perché tutti noi siamo esseri amorevoli e degni.

Impariamo ad avere fiducia nell'abbondanza dell'universo perché, abbandonando il timore che per noi non ci sia mai abbastanza amore, smetteremo l'atteggiamento di 'afferrare dalla vita', invece che riceverne i doni. Sentiamoci puri, e pensiamo di meritarcì tutto l'infinito amore che è lì, pronto per noi.

Che cos'è il Craniosacrale?

Il Craniosacrale è una tecnica manuale dolce e non invasiva, nata dalle intuizioni dell'osteopata William Garner Sutherland, la disciplina Craniosacrale si è evoluta in un trattamento che riconosce le profonde capacità di *autoguarigione del corpo*.

Ancora studente alla facoltà di osteopatia, Sutherland scoprì che il cranio e tutto ciò che contiene è progettato per il movimento respiratorio. In cinquant'anni di ricerche Sutherland continuò ad approfondire l'esplorazione di quello che oggi è chiamato il **Sistema Respiratorio Primario**, arrivando a definire un sistema a molti livelli che respira autonomamente a partire da una potenza più profonda che agisce all'interno dei fluidi corporei. Sutherland chiamò "**Respiro della Vita**" questa forza che ci anima. Il ritmo vitale della respirazione polmonare diventò secondario rispetto alla **Respirazione Primaria**, un movimento involontario che anima tutte le cellule del nostro corpo.

Siamo costituiti al 70 % da liquidi, la nostra vita embrionale si forma nei fluidi e la nostra salute nasce dalla loro libera espressione. Se consideriamo i fluidi del corpo come un organismo unico possiamo comprendere l'idea che il nostro corpo dei fluidi (il sangue, la linfa, il liquido cefalorachidiano, la matrice fluida intra ed extra cellulare) sia attraversato da correnti e maree.

E' così che la lesione, il disagio, la stessa malattia, si manifestano come una limitazione alla libera circolazione fluida e un'alterazione dei nostri ritmi innati.

Il Craniosacrale è una pratica di contatto profondo con il sistema della persona che ha il potenziale di facilitare la connessione con la saggezza guaritrice intrinseca del corpo. Questa disciplina opera allo scopo di preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere della persona, considerata nella sua globalità somatica: fisica, emozionale ed energetica. È un approccio olistico che promuove la salute, cooperando con le risorse presenti nel sistema dell'essere umano.

L'operatore Craniosacrale biodinamico si pone in un ascolto consapevole dell'altro e così facendo genera un campo di accoglienza e sostegno in cui, insieme alle proprie capacità e metodologie professionali specifiche, riesce ad intervenire sulle forze che inibiscono l'espressione della salute.

L'Operatore Craniosacrale opera in un ambito di presenza, di ascolto, di non giudizio e con la capacità di entrare in risonanza con i processi fisiologici del cliente e di se stesso. Egli sviluppa e affina la capacità di "ascoltare" con le mani l'espressione di lenti movimenti ritmici dentro la fisiologia corporea e di percepirne la qualità. Attraverso questo raffinato contatto l'operatore può

facilitare il libero fluire di tali ritmi, soprattutto in quelle aree ove è stato reso difficoltoso da eventi che appartengono alla storia di ogni persona, come pregressi traumi, cicatrici, stati morbosi cronici, stress, promuovendone il benessere e migliorandone la qualità di vita. La tecnica Craniosacrale è basata sulla capacità dell'operatore di creare uno stato di presenza: questo significa essere in grado di stabilire un corpo fermo, rilassato e ancorato su dei punti precisi al suo interno: i "fulcri dell'operatore".

La mente dell'operatore Craniosacrale deve essere in grado di rallentare i ritmi del proprio sistema nervoso, quindi di rallentare il tempo. Questo è un potenziale di base in grado di aprire la percezione, di creare spazio, uno spazio vuoto, senza aspettative, né giudizi, molto accogliente per la persona, nel quale diventa possibile accedere alle forze vitali più profonde, risorse di salute e di autoguarigione.

Shuterland arrivò alla conclusione che la forza che guida questi movimenti ha una sua intelligenza e sa di cosa il sistema ha bisogno, per cui non è l'operatore che deve intervenire, ma è questa forza che da sola è capace di guidare il processo di auto equilibrio del sistema corpo-mente-spirito.

Sutherland definì questa forza il **Respiro della Vita**, un'emanazione dell'Intelligenza della Vita. Tramite la sua esperta percezione si rese conto che questa forza, o Potenza, permea tutte le cellule del corpo, quindi tutti i tessuti, tutti gli organi, mantenendo l'ordine necessario al funzionamento dell'intero sistema.

In pratica :

- lo stato di presenza dell'operatore
- la capacità di ascolto aperto: non aver fretta di sapere, non volere che accadano cambiamenti, non preoccuparsi dei risultati
- la capacità di generare un campo relazionale chiaro, definito e sicuro
- lo sviluppo della percezione
- l'abilità di percepire le forze e i processi sottostanti all'organizzazione del sistema umano, in specifico le maree e la quiete
- l'abilità di conversazione con il sistema
- la capacità di riconoscere il "cambiamento olistico"
- la capacità di lavorare con il "piano di trattamento intrinseco"
- la capacità di stare in relazione con tutto quanto precedentemente detto, in modo accettante, non giudicante, ricettivo.

In una sessione in MM utilizziamo poche posizioni di contatto diverse. Ogni posizione viene mantenuta per tempi lunghi, di conseguenza la posizione comoda è fondamentale. La **postura** dell'operatore diventa uno strumento.

Colonna dritta, piedi appoggiati a terra, gomiti o avambracci comodi, testa allineata con la colonna: sono strumenti che ci permettono di sviluppare un determinato spazio nel corpo-mente necessario per poter sviluppare le abilità percettive che ci servono per connetterci con i ritmi più sottili e per dialogare con il sistema.

La postura diventa il fulcro della nostra capacità di contatto con il sistema dell'altro.

Sprofondare con i piedi nel pavimento e con le pelvi sullo sgabello, radicandosi verso il basso, permette lo spontaneo manifestarsi della linea mediana.

La postura permette l'asestarsi nei **fulcri dell'operatore**, che oltre a radicamento e allungamento verso l'alto includono il contatto con la propria linea mediana e l'asestarsi in uno spazio di quiete, in una modalità dell'"essere" (contrapposta alla modalità del "fare").

Tutto questo è alla base della **neutralità dell'operatore**.

La postura e la neutralità dell'operatore sono il prerequisito del passo successivo: la **neutralità della relazione**.

Operatore e cliente sono inseriti in un campo relazionale congiunto. Il fulcro naturale di questo campo relazionale è lo stato di neutralità e ricettività dell'operatore che oltre alla postura, entrano in gioco:

- lo stato di attenzione bilanciata
- l'orientamento alla propria linea mediana
- l'orientamento alla propria R1° e al proprio campo unificato di tessuti, fluidi, potenza
- l'orientamento verso una presenza quieta

Tutto questo diventa una **risorsa** per il sistema del cliente, in quanto l'operatore è in contatto con la propria "salute biodinamica". Il contatto con il proprio sistema da parte dell'operatore permette l'apertura del sistema del cliente: essendo entrambi inclusi in un campo più grande, l'attivazione dell'operatore funge da catalizzatore.

L'operatore porta consapevolezza nel campo e si pone al servizio, entrando in un ascolto aperto, dando il tempo al sistema di aprirsi e rivelarsi, lasciando andare idee preconcepite o aspettative nei confronti del sistema e del processo. L'operatore si pone nello stato di “mente di principiante”, in cui emergono compassione ed empatia.

E' necessario dare il tempo al campo relazionale di assestarsi, di entrare in connessione con un livello relazionale più profondo.

La **negoziazione del contatto** riguarda “la negoziazione sia della qualità sia della distanza dell'attenzione dell'operatore e del contatto fisico”.

Questo processo può essere definito attraverso 6 passaggi che vengono mantenuti per tutta la seduta :

1. Check in: verifica del proprio stato interiore.
2. Contatto con i fulcri dell'operatore.
3. Movimento verso il contatto fisico.
4. Negoziazione del contatto fisico.
5. Negoziazione dell'attenzione.
6. Stabilire un campo percettivo ampio che accolga l'interesse del cliente e del suo campo, mantenendo come fulcro lo spazio del cuore.

Il passo successivo è quello di raggiungere un assestamento nel campo nel corpo fluido, ciò che viene definito come **neutralità del sistema** o del cliente.

L'ascolto all'inizio riguarda l'area locale che viene toccata, e gradualmente si apre ad un campo percettivo più ampio. Perché questo accada, si lasciano andare le manifestazioni che via via emergeranno nel campo (schemi, movimenti, tira e molla, vortici, ecc.) e ci si orienta verso un assestamento, un acquietamento di questi fenomeni. Il processo richiede tempo (può richiedere anche più sedute), finché si arriva ad una percezione unificata del campo mosso dalla R1°, e si ha quello che viene descritto come “**cambiamento olistico**”. E' un momento in cui, con le parole di Becker, “qualcosa accade” e da un senso di frammentazione si passa a un senso di interesse e maggiore fluidità. Perché questo accada è importante che l'attenzione dell'operatore non sia catturata dai vari schemi condizionati che si manifestano nel processo ma che resti orientata alla R1° e alla Salute.

Nel cambiamento olistico l'espressione della R1° nel sistema del ricevente diverrà più chiara. Attendere questo cambiamento è un fattore chiave e richiede pazienza. E' importante permettere al cambiamento olistico di compiere il suo processo, che è di assestamento, di approfondimento del senso di interezza e di contatto con le risorse.

Il cambiamento olistico permette l'emergere del “**piano di trattamento**”. Processi diversi di riequilibrio possono intervenire a questo punto, e possono riguardare il livello della MM, della ML o della Quietè Dinamica (QD). Questo consente la liberazione delle forze trattenute negli schemi e nei fulcri inerziali.

A questo punto l'operatore può sostenere la riorganizzazione di queste forze attorno ai fulcri naturali (es. Linea mediana).

“Io credo nell'ascoltare. Una persona, il mare, il vento, gli alberi...” *Alice Walker*

“E' nell'abilità di stare quieti ed ascoltare che la verità del sistema umano dispiega i suoi misteri. Mentre ascoltiamo, un'umiltà vera emerge mentre incontriamo l'imponente e grandiosa Intelligenza all'interno del sistema umano.” *Franklin Sills (2001)*

Il cuore del nostro lavoro riguarda l'ASCOLTO. L'ascolto richiede quiete e umiltà, pazienza e fiducia. Richiede anche di imparare ad ascoltare noi stessi, prima di poter veramente ascoltare l'altro. Per poter ascoltare la sofferenza e la forza dell'altro, devo imparare ad ascoltare la sofferenza e la forza che sono dentro di me.

Questo mi richiede di entrare in contatto con la mia condizione umana, condivisa con tutti gli altri esseri umani.

Mi richiede di esplorare “Chi sono io?” per poter guardare l'altro con consapevolezza.

Una domanda dalla quale partire potrebbe essere: “Come facilitatore, riesco veramente ad ascoltare le forze vitali che si muovono dentro al mio partner? Riesco a farlo senza paura di essere presente a qualsiasi cosa troverò?”.

E' importante imparare a palpare i movimenti CS senza diventare un'interferenza, senza invaderli. Se invado posso sentire tante cose interessanti, ma saranno le risposte alla mia presenza. Meno invado, più ascolto il movimento così come è, più permetto anche ai ritmi più sottili e più profondi di manifestarsi, più entro in contatto con le informazioni profonde del sistema.

Per questo è importante stabilire un rituale di contatto. Il rituale è un atto ripetitivo che ci può aiutare a creare lo spazio adatto a contattare ciò che sono venuto ad incontrare: il movimento del Respiro della Vita.

Possiamo riassumere il rituale in alcuni punti principali:

Verifica " come mi sento? riconosco dove sono e accolgo ciò che emerge e che noto, accogliendo ugualmente la tensione, la paura, il dubbio, il giudizio, la rilassatezza, il piacere, il senso di agio.

Verifico la mia postura, il contatto del mio corpo con lo sgabello, con il lettino, con lo spazio a disposizione. Mi prendo tempo e mi occupo di me stessa. Senza cercare di cambiare niente, semplicemente creo spazio affinché qualsiasi cosa possa essere così come è, porto attenzione alle sensazioni corporee, respiro.

Connessione con i propri fulcri " radicamento e allungamento verso l'alto, piccolo passo

indietro, leggero appoggiarsi posteriormente dentro me stessa in modo da creare spazio tra me e il ricevente.

Prendo contatto con i fulcri che mi permettono tutto questo. Il fulcro è un punto attorno al quale creo il mio assestamento: come fulcro principale abbiamo un'asse centrale (nel lavoro orientato al ritmo è una connessione con la colonna vertebrale; orientato alla MM è la Linea Mediana Fluida (LMF), alla ML è la linea mediana primaria (LM1). Ulteriori fulcri riguardano: il radicamento, la connessione con la terra, che avviene a partire dall'area di L5 e scivolando verso il basso; l'allungamento, che permette il contatto con il cielo, grazie a una percezione di allungamento del tronco e della testa verso l'alto; il contatto con l'area posteriore, localizzando il fulcro in un punto che si proietta dal prolungamento del seno retto (incontro tra falce e tentorio, dove anteriormente si colloca il fulcro di Sutherland) verso il pavimento dietro di sé (il seno retto è leggermente obbliquo).

Ci sono molti modi di attuare queste connessioni, sono da usare le modalità che nel tempo scopri che funzionino meglio per sé.

E' importante trovare un equilibrio, per non essere energeticamente troppo distanti così come per non collassare verso il partner, per non invaderlo.

A volte l'operatore collassa nel campo del ricevente, il quale si ritira; l'operatore pensa "oh, si ritira" come se fosse una tendenza del ricevente e non una risposta alla sua invasione. Vogliamo

invece imparare a riconoscere questa esperienza, per poter riportare spazio nel campo della relazione.

Dal contatto con i propri fulcri, ci si orienta verso la propria biosfera, ci si pone in uno stato di attenzione neutra (la neutralità dell'operatore).

Creare il contatto, muoversi verso l'altro" mi oriento verso il ricevente, stabilendo un campo di relazione: sono consapevole della presenza del ricevente sdraiato sul lettino e osservo le qualità di questa presenza. Senza fretta, porto attenzione al mio muovermi verso l'altro.

Includo l'altro nel mio campo percettivo, nello spazio che ho creato: il mio spazio si allarga ulteriormente e includo la totalità del mio partner: se sono alla sua testa, porto attenzione anche alla punta dei suoi piedi; se sono ai suoi piedi, porto attenzione anche alla punta della sua testa; se sono al sacro, porto attenzione ai suoi piedi e alla sua testa: includo tutto.

Negoziare il contatto fisico" ascolto per individuare il momento in cui muovermi verso il contatto fisico; con delicatezza e attenzione, mantenendo sempre spazio nelle mie mani, trovo il tocco giusto, che è diverso per ognuno. Mi prendo il tempo di trovarlo; tocco la parte fisica e invito ancora spazio.

Posso anche chiedere al partner come sente il mio tocco, aggiustarlo a seconda del suo feedback.

Negoziare l'attenzione" mi metto in sintonia con un'attenzione neutra, presente a tutto ciò che accade, senza cercare niente in particolare. Il mio sguardo è sfuocato. E' come stare di fronte a un tramonto: lascio che il paesaggio mi entri dentro, così com'è. Resto nel mio campo sensoriale e semplicemente osservo. Non devo cercare niente, sono le informazioni che piano piano arrivano.

E se non arrivano...va bene lo stesso. Mi do ancora tempo. Qui siamo nella neutralità della relazione.

Stabilire un campo percettivo ampio" una volta in contatto fisico col partner, verifico che il mio campo percettivo non sia limitato alla zona che sto fisicamente toccando, ma scelgo che sia ampio: è un campo che include la percezione di se stessi e della propria biosfera, di tutta la persona e della sua biosfera e lo spazio che contiene entrambi. Più il campo percettivo è ampio, più è possibile entrare in contatto con livelli più sottili e più profondi. Organizzare la percezione di questo campo ampio attorno al proprio spazio del cuore permette di tenere il campo relazionale sintonizzato su compassione, amorevolezza, empatia.

Perché ho scelto il Craniosacrale?

Sono una persona dinamica, veloce e a volte impulsiva, tendo a fare diverse cose allo stesso tempo.

Una cosa che ho imparato con il Craniosacrale è aspettare, rilassarmi, trovare la quiete, osservare: il nostro corpo e le situazioni hanno bisogno di tempo.

I clienti vorrebbero avere dei risultati immediati ma loro stessi si accorgono che ad ogni seduta il corpo acquisisce più consapevolezza, ed il tempo aiuta a dare significato a ciò che succede dentro di noi.



Tu sei speciale

Gli Wemmicks sono un piccolo popolo di legno, scolpito da un falegname di nome Eli. Vivono in un piccolo paese, tutti diversi uno dall'altro. C'è una grande casa-officina su una collina che domina tutta la città, dove risiede il falegname, l'unico essere umano. Gli Wemmicks passano tutto il giorno ad attaccare adesivi gli uni agli altri. Ognuno di loro possiede una scatola con bollini grigi e un'altra scatola di stelle d'oro. Quelli belli, fatti di legno liscio e dipinti con maestria, ricevono sempre stelle. Alcuni però non sono del tutto belli, ma appaiono con legno invecchiato o ruvido o ancora peggio il colore si stacca e perde limpidezza. A quest'ultimi danno i pallini grigi. Non è solo l'aspetto che spinge alcuni ad attaccare stelle, anche il talento o particolari doti attraggono la meraviglia degli altri.

Mentre alcuni vengono ricoperti di stelle d'oro e camminano per le strade con fierezza ed orgoglio ad altri accade proprio il contrario, ottengono solo bollini grigi.

In particolare un piccolo Wemmick cammina solitario, tutto ricoperto di bollini grigi, affranto e confuso. Il suo nome è Pulcinello. Non gliene va bene una. Quando corre...cade. Quando cerca di spiegare come è cascato dalla sua bocca non escono che parole sciocche. E' così che gli altri impietosi Wemmicks gli attaccano sempre e solo pallini. Così conciato perde l'entusiasmo, l'energia e si vergogna persino ad uscire di casa. Un giorno però incontra Lucia. Ella non ha nè pallini nè stelle. E' di legno, come gli altri, ma su di lei semplicemente gli adesivi non rimangono attaccati.

Pulcinello, dopo l'incontro con Lucia, mormora tra sè :

"E' così che voglio essere. Non voglio i voti di nessuno":

Così si fa coraggio e parla con la misteriosa Lucia, l'unica Wemmicks con addosso alcun adesivo. Vuole sapere il suo segreto.

"E' semplice, ogni giorno vado a trovare Eli" risponde Lucia "Eli lo scultore. Siedo in bottega con lui".

Pulcinello torna a casa e rimane seduto alla finestra a guardare tutta quella gente di legno indaffarata a darsi stelle e pallini, gli uni con gli altri.

"Non è giusto" si dice e decide di andare a trovare Eli.

Pulcinello imbocca il sentiero che dalla città porta alla collina dove risiede la grande bottega e alla fine ci entra.

Le dimensioni di tutte le cose sono incredibili : lo sgabello è alto quanto lui così per vedere il piano di lavoro si deve arrampicare così quasi tenta di fuggire. Troppa fatica. Ma qualcuno lo chiama:

"Pulcinello?"

E Pulcinello si ferma. Non capisce come quell'uomo in carne ed ossa possa conoscere il suo nome.

Eli si china, lo prende e lo posa sul banco. E' uscito dalle sue mani quel piccolo essere di legno, non potrebbe mai dimenticarlo.

Pulcinello è tutto concentrato a spiegargli come mai tutti quei bollini. Ma Eli non vuole spiegazioni, non gli importa di ciò che pensano gli altri Wemmicks.

"Non dovrebbe importare nemmeno a te. Chi sono loro per dare stelle o pallini? Sono solo Wemmicks, come te. Quello che pensano non importa Pulcinello. Importa solo quello che penso io. E io penso tu sia davvero speciale".

"Speciale, io? Non so camminare veloce. Non so saltare. Mi si stacca la pittura. Perché dovrebbe importarti di me?" esclama Pulcinello.

Eli posò le sue mani sulle piccole spalle di legno e parlò lentamente:

"Perché tu sei mio. E' per questo che m'importa di te."

Lucia ha già parlato con Eli di Pulcinello e così ora gli spiega il mistero degli adesivi che non si attaccano:

"Gli adesivi si attaccano solo se per te vogliono dire qualcosa. Più sarai sicuro del mio amore e meno ti importerà dei loro adesivi. Torna tutti i giorni a trovarmi e ricordati quanto sei importante per me".

E così Eli rimise Pulcinello a terra.

"Ricordati tu sei speciale perché ti ho fatto io. E io non faccio errori".

Pulcinello uscendo dentro di sé pensa che sia vero quello che dice il grande scultore.

E in quel momento il primo pallino cade per terra.

Conclusioni

Sono ancora giovane e non ho tutta l'esperienza e il vissuto dei miei compagni, mi piace pensare che sono ad un buon punto di partenza.

Anche se il corso è finito, per me non termina la formazione, lo vedo come un nuovo inizio da dove cominciare per scoprire e conoscermi sempre più.

Auguro a tutti di essere dei ricercatori meticolosi della propria vita, e di scoprire la bellezza delle cose che ci stanno attorno di scoprirsi ogni giorno, di non avere paura e di non fermarsi mai ma di proseguire lungo il cammino della nostra esistenza con entusiasmo e gioia.

“Fin qui sei arrivato per scoprire che quel che cerchi è già dentro di te”

AFORISMA BUDDISTA

Bibliografia

Le 3 maree – 2013 – Ass. Culturale Mu www.craniosacral-training.it

www.craniosacral-biodynamics.org

Sills, 2011

Sumner & Haines, 2010

Sills, 2011; Sumner & Haines, 2010

Psicoadvisor.com-psicosomatica dell'apparato digerente-2015

Ogni sintomo un messaggio di Claudia Rainville

Tu sei speciale di Max Lucado

Ringraziamenti

Ringrazio i miei compagni di corso per avermi supportato in questo cammino meraviglioso, per essermi stati accanto in diversi momenti con parole, consigli, abbracci, piccoli gesti che tengo nel mio cuore.

Ringrazio i maestri per la professionalità la disponibilità e l'amore che trasmettono. Per avermi accompagnato per mano in questo percorso.

Ringrazio la mia famiglia per avermi incoraggiato e sostenuto in questa mia scelta.