
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

**“ASCOLTO, RISORSE E
AUTOGUARIGIONE:
CONNESSIONI TRA DISCIPLINA
CRANIOSACRALE BIODINAMICA,
COUNSELLING E MEDITAZIONE”**

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
ANDREA COZZAROLO

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2015 - 2018

INDICE:

Riassunto	pag. 2
Introduzione	pag. 3
Capitolo primo: Counselling sistemico-relazionale	pag. 4
Capitolo secondo: Disciplina craniosacrale	pag. 7
Capitolo terzo: Meditazione	pag. 12
Capitolo quarto: Connessioni	pag. 15
Capitolo quinto: Una relazione consapevole	pag. 20
Conclusioni	pag. 23
Bibliografia	
Ringraziamenti	

RIASSUNTO

Craniosacrale, Counselling, Meditazione sono arrivati nella mia vita per caso? Perché il mio essere è stato attratto da queste discipline? Quale cambiamento ha generato in me la loro conoscenza? Prima di rispondere a simili domande, chiarendo i legami esistenti tra tali discipline, ritengo opportuno descrivere ciascuna di esse, collegandola al momento in cui è entrata nella mia vita e riconoscendo il ruolo che attualmente riveste nella mia quotidianità.

Nel lavoro che segue, farò quindi delle brevi descrizioni delle singole discipline, per poi spiegare quali sono, a mio giudizio, le connessioni tra loro esistenti e le tematiche comuni.

INTRODUZIONE

Tre anni fa ho iniziato il mio percorso di formazione presso l'istituto LA MAREA, spinto dalla convinzione che durante il corso di studi avrei potuto proseguire il mio percorso di crescita, iniziato anni prima in seguito ad una profonda crisi sentimentale, esistenziale e spirituale, che mi aveva generato il profondo desiderio di capire chi sono veramente ed il ruolo svolto dai miei genitori nella formazione della mia personalità.

Comprendo solo ora che, il cammino iniziato allora non avrà mai fine, perché la vita mi offrirà continue occasioni per evolvermi e diventare più consapevole.

All'inizio del mio percorso spirituale, ero stato affascinato dai temi della psicologia, della comunicazione e delle relazioni in generale, tant'è che mi sono iscritto ad una scuola di formazione di *counselling* per approfondirli.

Nel 2016 ho conseguito il diploma di *counsellor* professionale ad indirizzo sistemico relazionale e attualmente gestisco lo spazio di ascolto per i genitori del Comprensivo 3 di Treviso.

In questi anni ho potuto sperimentare varie tecniche di meditazione e rilassamento profondo, che mi hanno aiutato a trovare pace dentro di me e maggior serenità nella vita quotidiana, abbassando il livello di tensione fisica e mentale.

Craniosacrale, *Counselling*, Meditazione sono nella mia vita delle grandi passioni che danno un senso profondo al mio esistere su questa dimensione terrena e, secondo la mia esperienza, sono discipline profondamente connesse tra loro.

Capitolo primo

COUNSELLING SISTEMICO RELAZIONALE

Una decina di anni fa circa, la mia vita venne sconvolta da una crisi sentimentale, che divenne poi esistenziale, portandomi a pormi la domanda più importante per un essere umano: chi sono veramente?

La sofferenza che provavo in quel periodo mi spinse ad approfondire tematiche importanti, quali le dinamiche familiari vissute da bambino e il rapporto con mia madre e con mio padre.

In quel periodo mi avvicinai al percorso dell'Essenza, elaborato da Almaas e Faisal, ma soprattutto conobbi la mappa per la classificazione delle personalità umane, contenuta nell'Enneagramma: conoscenze che avrebbero influito in maniera determinante sul mio percorso spirituale.

Già durante il corso base per l'apprendimento dell'Enneagramma cominciai ad attuare un lavoro di auto-osservazione che consisteva nello spostare l'attenzione all'interno di me, diventando sempre più consapevole dei pensieri, delle emozioni e delle dinamiche relazionali in cui ero coinvolto.

In pratica, il passo iniziale fu nel portare alla luce i miei meccanismi inconsci e notare la ricorrenza con cui determinati pensieri si presentavano alla mia mente.

Grazie a questa pratica dell'auto-osservazione iniziai a percepire i pensieri come “*separati da me*” invece di “*essere me*”.

Compresi che, se l'osservazione dei pensieri e delle emozioni fosse diventata una pratica costante, avrei potuto iniziare a sentire le preoccupazioni personali come qualcosa di estraneo da me: quando l'attenzione assume la posizione dell'osservatore interno, i pensieri cominciano a sembrare “*ciò a cui sto pensando*”, invece che “*ciò che io sono*” e questo perché una parte della consapevolezza rimane distaccata a sufficienza per osservare il fluire dei pensieri.

L'obiettivo profondo, a lungo termine, sarebbe stato quindi comprendere le origini della mia struttura di personalità ed intraprendere un percorso di consapevolezza, che mi aiutasse a disidentificarmi da essa.

Il lavoro che ne è seguito è stato affascinante, ma anche difficile e pieno di ostacoli, e comunque mi ha donato la consapevolezza che il cammino di crescita non finisce mai.

Argomenti quali la psicologia, la comunicazione, la PNL sono entrati nella mia quotidianità e ho desiderato approfondirne la conoscenza iscrivendomi ad un corso di formazione di *counselling* di base, per poi continuare e conseguire nel 2016 la qualifica di *counsellor* Professionale, a indirizzo sistemico relazionale.

Sarà utile, a questo punto, chiarire cosa si intende per *counselling*.

Ritengo che in Italia ci sia una buona conoscenza del termine *counselling* tra gli addetti ai servizi sanitari o sociali, tuttavia non posso affermare altrettanto quando ci si sposta al di fuori di questi ambiti.

Facendo una ricerca etimologica del termine “*counselling*”, si rinvencono due significati : “*consigliare*” e “*consolare*”. Invero il *counsellor* svolge entrambe le attività, ma ciò non avviene direttamente, bensì indirettamente, tanto che il “*consiglio*” e la “*consolazione*” si pongono quasi come una sorta di effetti collaterali benefici del *counselling*.

Il *counselling* è una forma di intervento d’aiuto, finalizzata a migliorare il benessere personale del richiedente, aumentando in lui la consapevolezza del problema e stimolandolo ad individuare nuove e diverse soluzioni alle proprie difficoltà.

In sintesi, il *counselling* è un intervento strutturato e circoscritto nel tempo, che si propone di sostenere il cliente nella ricerca e nell’attivazione delle proprie risorse e potenzialità, al fine di aprirgli la strada del cambiamento e della crescita.

In particolare, si configura come un processo relazionale nel quale un professionista, adeguatamente formato, aiuta il cliente a vedere i problemi sotto un differente punto di vista, nonché gestire situazioni di crisi e di conflitto, migliorare i rapporti interpersonali e sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e della propria vita relazionale. Il superamento del problema o della difficoltà, la vera trasformazione, spettano solamente al cliente, che troverà la propria personale soluzione, grazie alla guida empatica e rispettosa del *counsellor*.

L’indirizzo Sistemico Relazionale del *counselling* trae le proprie origini dal lavoro di Hainz von Foster che scelse l’aggettivo “*sistemico*” rifacendosi alla psicologia sistemica ovvero ad un nuovo modello epistemologico cui si ricorre per comprendere la complessità della realtà.

Tale nuovo modello si pone in alternativa al sistema di psicologia tradizionale, che mette l’individuo al centro della ricerca ed opera per connessioni e per contestualizzazioni, considerando un problema in relazione all’ambiente nel quale è sorto e si è manifestato.

Altro ispiratore della teoria sistemica fu Gregory Batson, il quale, già nei propri studi del 1936, intuì la possibilità di utilizzare un nuovo sistema di osservazione della realtà, che fosse attento alla globalità dei fattori presenti nelle situazioni considerate e vissute.

Batson aveva realizzato che un osservatore, seppure attento, era portato a percepire la realtà attraverso gli schemi ed i modelli della propria cultura di provenienza; di cui la necessità di adottare un atteggiamento aperto alla comprensione della pluralità degli eventi, più che alla ricerca delle cause dell’evento stesso, che sarebbe risultata necessariamente filtrata dalle conoscenze personali dell’osservatore.

Anche il biofisico Ludwig von Bertalanffy in "*La Teoria generale dei sistemi*", 1968, affermava che, per cogliere il significato della realtà, non era più sufficiente studiare praticamente i singoli elementi che la componevano, bensì risultava necessario valutarla nella sua globalità.

Si cominciava quindi a spostare l'attenzione dall'individuo, al sistema relazionale in cui questi era immerso.

In termini applicativi, questa visione realizzava un vero e proprio sovvertimento cognitivo: nelle situazioni critiche, nelle quali venivano interpellati i professionisti della relazione d'aiuto, iniziava ad essere preso in considerazione, non più il solo soggetto portavoce del disagio, bensì tutto il sistema di riferimento ovvero la famiglia, il lavoro, il sistema scolastico.

Il nuovo pensiero apparve a diversi studiosi maggiormente idoneo alla comprensione del funzionamento dei sistemi complessi, rispetto al pensiero lineare-causale, e divenne presto un nuovo paradigma. Secondo tale metodo, da un punto di vista temporale, la causa precede sempre l'effetto e cioè esiste sempre una variabile indipendente, che è causa della variabile dipendente.

Nella nuova concezione sistemica, invece, questa rigida distinzione tra variabili dipendenti e indipendenti viene a cadere e viene sostituita dal principio dell'interdipendenza, in cui sussiste reciprocità nella relazione tra i vari elementi, nel senso che, se una certa variabile ne influenza un'altra, anche quest'ultima - in qualche modo e su qualche piano - influenza la prima.

Per cui, la scienza umana comprese come alcuni soggetti mostrano un atteggiamento disfunzionale come unica alternativa per mantenere l'omeostasi del proprio sistema di riferimento oppure per denunciare la sofferenza vissuta.

Risulta quindi evidente come la struttura del pensiero sistemico possa essere complementare al pensiero scientifico e non antitetica allo stesso.

Capitolo 2

DISCIPLINA CRANIO-SACRALE



Prima di addentrarmi nella spiegazione di cosa sia la disciplina craniosacrale, ritengo opportuno illustrare brevemente le circostanze in cui ne venni a conoscenza.

Il mio approccio a tale disciplina risale a circa quindici anni fa quando, durante un percorso di psicoanalisi, mi venne consigliato di integrare gli incontri con delle sessioni di terapia craniosacrale. Ricordo ancora molto bene la meravigliosa sensazione di rilassamento, di abbandono, di pace profonda che provai durante la mia prima sessione.

Mi fu proposto di fare dei trattamenti mirati alla mandibola, che in quel periodo si trovava in uno stato di tensione veramente elevato. La sera della sessione dedicata alla tensione mandibolare, quando arrivai a casa, nel guardarmi allo specchio, rimasi sconvolto, perché il mio volto appariva completamente rilassato, trasformato e quasi non mi riconoscevo più.

Adesso, dopo anni di ricerca interiore, mi si è chiarita l'origine della tensione muscolare che in allora mi bloccava la mandibola: era rabbia.

Rabbia repressa, sedimentata dentro di me da anni che, grazie ad un percorso di conoscenza interiore, ho cominciato un po' alla volta a gestire ed accettare.

Il craniosacrale riapparve successivamente nella mia vita quando un caro amico, che si era iscritto alla scuola di formazione, mi invitò a ricevere una sessione. Trovandone beneficio, anche in seguito a vari problemi alle spalle ed ad un incidente stradale, iniziai a ricevere sessioni con regolarità.

Successivamente, venni attratto dagli aspetti spirituali e relazionali di tale disciplina ai quali, per mia formazione, ero maggiormente interessato e pertanto, ultimata la formazione di *counsellor*, decisi di iscrivermi alla formazione craniosacrale presso l'Istituto LA MAREA.

Ciò che mi conquistò maggiormente del modello craniosacrale fu la centralità della salute rispetto alla malattia, salute che veniva rappresentata come una forza intelligente, creatrice e guaritrice, che genera e mantiene la nostra struttura, forma e fisiologia.

Il craniosacrale è una tecnica corporea dolce e non invasiva, nata dalle intuizioni dell'osteopata W.G Sutherland, che si pratica attraverso un contatto profondo con il sistema della persona, finalizzato a facilitare la connessione con la saggezza guaritrice intrinseca del corpo.

Questa disciplina mira a preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere della persona, considerata nella sua globalità: fisica, emozionale ed energetica. E' un approccio olistico che promuove la salute, cooperando con le risorse presenti nel sistema dell'essere umano.

Il Dr Sutherland, a seguito di un lunga e minuziosa ricerca, realizzò che il movimento delle ossa craniali è indissolubilmente connesso al movimento ritmico dei tessuti e fluidi al centro del corpo, quali il liquido cerebrospinale, il sistema nervoso centrale, le membrane che circondano e suddividono il sistema nervoso centrale, le ossa del cranio e l'osso sacro.

Gli esseri umani sono costituiti al 70% da liquidi, la loro vita embrionale si forma nei fluidi e la salute nasce dalla loro libera espressione. Se consideriamo i fluidi del corpo come un organismo unico, possiamo comprendere l'idea che l'insieme dei nostri fluidi (sangue, linfa liquido cefalorachidiano, la matrice fluida *intra* ed *extra* cellulare) sia attraversato da correnti e maree e che la lesione e il disagio siano semplicemente espressione di una limitazione alla libera circolazione dei fluidi e di un'alterazione dei nostri ritmi innati.

Grazie alle ricerche di Sutherland, oggi sappiamo che il movimento involontario presente nel nostro corpo è molto importante per la nostra salute: si tratta della forza vitale intrinseca al corpo, che è presente nell'essere umano ancor prima di altri movimenti ritmici vitali (battito cardiaco, respirazione polmonare) e questo perché si incarna nel momento del concepimento ed è destinato a dirigere il successivo sviluppo embrionale ed ogni successivo sviluppo fisiologico, accompagnandoci per tutta la vita.

Sarà utile chiarire come il sistema craniosacrale prenda in considerazione specifici elementi del corpo umano studiandone i movimenti.

Nel dettaglio, esistono 3 diverse espressioni ritmiche del movimento craniosacrale:

1. IL RITMO CS,
2. LA MAREA MEDIA,
3. LA MAREA LUNGA.

Il ritmo craniosacrale è l'espressione più esterna del "Respiro della Vita" percepibile nella parte fisica del corpo, mentre le altre due espressioni, la marea media e lunga, operano più in profondità e sono più lente.

Queste tre espressioni sono connesse fra loro: il ritmo craniosacrale si riferisce ai tessuti, dunque alle strutture, mentre la marea media afferisce agli aspetti fluidi e la marea lunga agli aspetti energetici.

Al di là delle differenti espressioni ritmiche, il movimento craniosacrale presenta sempre due fasi alterne: durante la fase di inspirazione avviene un delicato movimento nei liquidi e nei tessuti, che sale verso l'alto e si espande da parte a parte, mentre durante la fase di espirazione avviene il contrario, un movimento che scende e si restringe.

Le due fasi dell'inspirazione e dell'espirazione costituiscono un ciclo ritmico, che praticamente ricorda quello della respirazione polmonare e per questo la loro connessione viene definita come "*Respirazione Primaria*".

Riferendoci ai tessuti del corpo, le due fasi prendono nominativi diversi a seconda della struttura di relazione: nella fase di inspirazione si parla di flessione delle ossa impari e rotazione esterna (RE) delle ossa pari, mentre nella fase di espirazione si parla di estensione delle ossa impari e rotazione interna (RI) delle ossa pari.

Le tre espressioni ritmiche presentano poi differenti frequenze: la "*Respirazione Primaria*" presenta una frequenza variabile fra 6 a 12 ripetizioni al minuto, il ritmo della marea media presenta una frequenza fino a 3 cicli al minuto e la marea lunga 1 ciclo ogni 100 secondi circa.

Ogni movimento del sistema craniosacrale si organizza attorno a un fulcro specifico, che fornisce la potenza necessaria alla sua espressione; anche le strutture del corpo presentano i loro fulcri naturali di movimento e la "*Respirazione Primaria*" è espressa in modo equilibrato e simmetrico intorno a tali fulcri naturali.

Nel caso in cui subentrino nel sistema corporeo delle forze, provenienti da eventi particolarmente forti, come ad esempio quelli dovuti a colpi, cadute od emozioni stressanti, il sistema non riesce ad elaborarli ed eliminarli.

La loro potenza o forza biocinetica viene allora concentrata in un'area particolare del corpo, dove si organizza attorno a un fulcro di inerzia, che presenterà degli schemi di movimento anormali, non fisiologici, come tensioni, trazioni e torsioni, facilmente distinguibili dai movimenti fisiologici tipici dell'inspirazione ed espirazione.

Pochi anni prima di morire, Sutherland ebbe un'ulteriore intuizione, che cambiò il suo modo di lavorare. Intuì che c'era una forza di salute nell'organismo, che agiva indipendentemente da ogni intervento esterno. La definì "*breath of life*" (respiro della vita).

L'attenzione si spostò quindi, dalla malattia, alla salute ed il contatto divenne sempre più delicato e preparato ad accogliere la sacralità del processo in corso nell'organismo.

Questo cambiamento ha dato vita alla Biodinamica Craniosacrale, che trovo essere l'aspetto più affascinante di questa disciplina.

L'approccio biodinamico si rivolge alla percezione della Quietè Dinamica ed ai suoi effetti sulla marea lunga e sulla marea media: si tratta dei ritmi più lenti e profondi, che si manifestano sin dalle fase embrionale, accompagnando lo sviluppo e l'organizzazione dell'essere umano in un progetto di salute. L'approccio biodinamico perciò guarda all'organismo come un sistema olistico, in relazione continua con l'universo intero.

Il campo percettivo dell'operatore è molto ampio, l'attenzione è rivolta alla salute intrinseca e l'obbiettivo è ristabilire la connessione con la salute.

Non c'è focalizzazione su ossa, tessuti o su movimenti; la capacità percettiva dell'operatore va verso un movimento fluido di tutto il corpo, che viene considerato come un campo unificato composto da fluidi, tessuti e potenza percettibili sia nel corpo, che attorno ad esso.

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 specifiche, riesce ad intervenire sulle forze che inibiscono la salute. Costui 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.

Il processo di riequilibrio è la risposta del sistema corpo-mente al supporto di presenza fornito dall'operatore al cliente.

L'operatore craniosacrale esercita attività volte a favorire il benessere della persona, migliorarne la qualità di vita e stimolarne le risorse vitali: non solo, ma si pone anche in un'ottica di promozione, conservazione e ripristino dello stato di benessere e salute dell'individuo.

Questa disciplina è essenzialmente un'arte di ascolto profondo del sistema Respiratorio Primario, dei suoi ritmi e dell'interazione con essi; il processo di riequilibrio è un processo di consapevolezza, che aiuta l'operatore ed il cliente a prendersi cura di sé ed a riconoscere le proprie risorse.

E' chiaro a questo punto come la salute non sia la semplice assenza di sintomi, ma un principio attivo intrinseco al sistema vitale.

Ricordo ancora con emozione quando, nel corso del primo modulo del percorso di formazione, iniziammo ad ascoltare la Respirazione Primaria partendo dalle caviglie al cranio, per poi imparare a rilassare il diaframma respiratorio, pelvico e accesso toracico.

Fu veramente meraviglioso scoprire che, attraverso le mani, con un tocco delicato e leggero, si potessero sentire dei micro movimenti dei tessuti e dei fluidi e che, in posizione di ascolto neutro e

profondo, il corpo della persona rispondeva gradualmente, entrando in una dimensione di rilassamento, di pace, di silenzio, di abbandono totale.

L'aspetto forse più affascinante della pratica di ascolto fu il sentire la gradualità con cui avviene il rilassamento del corpo della persona; col passare dei minuti era toccante sentire come il corpo sprofondasse nelle mie mani e a volte sembrava quasi che le mie mani si fondessero dentro il corpo del cliente.

Ebbi allora in qualche la conferma che, lavorando con il corpo, potevo entrare in contatto direttamente con le parti più profonde dell'essere umano, con emozioni, con ricordi, immagini, cioè con lati inconsci, che attraverso questo lavoro vengono a galla per poi venire riconosciuti ed elaborati.

In questi anni, le persone che ho incontrato nelle sessioni hanno espresso le loro emozioni con le lacrime o le risa, mi hanno raccontato meravigliose immagini, mi hanno parlato di visualizzazioni di persone, luoghi, insomma mi hanno confermato quale enorme risorsa sia la disciplina craniosacrale.



Capitolo 3

MEDITAZIONE

La meditazione è una parte importante della mia vita: vi è entrata anni fa ed oggi la pratico con assiduità.

Medito regolarmente, due volte al giorno, per circa 30 minuti e ormai posso affermare che per me la meditazione è diventata una necessità fisiologica come il mangiare, il bere o il dormire.

Mi sono avvicinato a questa disciplina perché stimolato dalle letture dei grandi maestri come Osho, Krisnamurti, Budda, Sai Baba, che mi hanno avvicinato al mondo della spiritualità e della ricerca interiore.

Sentivo il desiderio di placare la mia mente; la mia vita era frenetica, veloce ed avevo l'impressione di non riuscire più a gestire il mio tempo ed a portare a termine i miei obiettivi. Mi sentivo nervoso, inquieto, spesso arrabbiato e cercavo un modo per portare un po' di serenità nella mia vita.

Ho quindi iniziato a frequentare alcuni corsi di ricerca spirituale e fare esperienza con varie tecniche, di cui ho approfondito la conoscenza, sino a giungere - come ho detto dinanzi - a praticare la meditazione due volte al giorno.

Descrivere le sensazioni che provo durante la meditazione è molto difficile. Se dovessi provare a spiegare la mia esperienza in meditazione potrei affermare che, quando medito, prima di tutto ho una sensazione molto piacevole di rilassamento del corpo, dove i muscoli rilasciano tensione e dove perdo la percezione del corpo.

Oltre al rilassamento corporeo, portando attenzione al respiro, riesco poi a spezzare il meccanismo tipico della mente di essere sempre iperattiva e saltare da un pensiero all'altro, da un'emozione a un'altra. Avanzando oltre la nebbia dei pensieri, riesco ad entrare in contatto con la parte più autentica di me. Per disperdere la nebbia, non è tuttavia necessario usare lo sforzo e la tensione: bisogna semplicemente aspettare che si alzi da sola e lo strumento più potente per stimolare questo processo è appunto il respiro.

Le parole che descrivono meglio le mie sensazioni quando i pensieri iniziano a essere più lenti o quando si crea spazio fra loro sono: rilassamento, pace profonda, galleggiamento nel vuoto, abbandono totale, gioia, estasi.

In pratica, tutte le tensioni accumulate nella giornata vengono pulite, resettate e mi accorgo che il sorriso appare nel mio volto con più facilità.

Sento la disponibilità ad entrare in relazione armoniosa con gli altri e non provo più il formicolio sulla pancia come in passato.

Con ciò non intendo minimamente affermare che la pratica della meditazione sia la soluzione di tutti i problemi dell'esistenza: il mio ego è comunque sempre attivo, ma almeno riesco a sciogliere lo stress, vivere con più naturalezza le mie emozioni e ritrovare un equilibrio più velocemente.

Meditare per me significa stare con me stesso, dedicarmi del tempo, prendermi cura di me, così recuperando una relazione che ho spesso sottovalutato e dimenticato, ovvero la relazione più importante, quella con il mio essere.

L'esperienza di questi anni mi ha insegnato che, solo avendo una buona relazione con me stesso, potrò avere buone relazioni con gli altri.

Credo peraltro che il meditare sia un'attitudine presente in ciascun essere umano che è pronta a sbocciare in ogni momento, come un fiore, se solo lo si desidera.

La meditazione non è uno sforzo per creare vuoto nella mente, ma non è neppure un abbandonarsi a belle sensazioni e scacciare quelle brutte.

La meditazione è un'esperienza che conduce a vivere il momento presente, il potere di adesso.

Se ne può parlare, la si può descrivere, analizzare, ma, in ultima istanza, per sapere effettivamente che cosa sia, occorre praticarla, vivere l'esperienza diretta del momento presente, del qui ed ora.

Esistono svariate tecniche di meditazione, ma tutte condividono il medesimo obiettivo: interrompere il fare e porre una pausa all'azione, che sia di pochi minuti o di ore.

Affinché la pratica meditativa sia efficace e riesca a portare consapevolezza nel momento presente, sarà importante stabilizzare l'attenzione, evitare la reazione agli stimoli esterni e interni, ai rumori ed ai pensieri, alle sensazioni fisiche ed alle emozioni, così giungendo ad essere semplici spettatori, testimoni di ciò che sta accadendo.

La meditazione si propone di portare consapevolezza nel momento presente, abbandonando aspettative, speranze, ansie, paure rivolte al futuro o ricordi emergenti dal passato.

La meditazione è la consapevolezza di esistere in un preciso istante, oltre il flusso martellante di pensieri, che si accumulano fino a riempire la mente di un caos solo in apparenza logico.

Certo, i pensieri sono necessari ed inevitabili e la mente è indispensabile ad un corretto funzionamento dell'essere umano (per orientarsi nel tempo e nello spazio, per organizzare le attività della vita quotidiana, programmare il futuro, gestire le relazioni), ma deve stare a servizio dell'uomo, al suo comando e non dominarlo.

Quando permettiamo ai nostri pensieri di farci cadere in un vortice incontrollato di emozioni, come se quell'incessante fiume di pensieri fosse animato di vita propria, la mente assume il comando della nostra vita condizionando le nostre modalità di risposta in base a modelli passati e precostituiti e quindi diventando il nostro nemico o padrone assoluto.

E' di comune esperienza che i pensieri sorgono spontaneamente e si concatenano in associazioni incontrollate, susseguendosi a ritmo vertiginoso, caotico e travolgente, prendendo direzioni inaspettate o addirittura temute (il più delle volte infatti i pensieri non vanno dove vorremmo andassero).

In tale situazione di "affaticamento" mentale, la meditazione offre un momento di stop, di reset, dove c'è la possibilità di rigenerarsi, di calmare il vortice dei pensieri e dare spazio all'essere di manifestarsi.



Meditare non è un fare

"Pensieri e meditazione si muovono in direzioni completamente opposte. I pensieri riguardano l'esterno, la meditazione ti fa entrare dentro. Pensare è il sentiero che aiuta a conoscere l'altro, meditare è la via che ti porta a conoscere te stesso. Ma generalmente pensare, contemplare, è stato sempre inteso come meditazione. Questo è un serio fraintendimento molto diffuso e vorrei premuniarti contro questo errore fondamentale.

La meditazione indica che sei in uno stato di Non-Fare. La meditazione non è un fare ma uno stato dell'essere. Uno stato dell'essere che entra dentro, nel proprio sé."

Capitolo 4

CONNESSIONI

Sin dal primo modulo di formazione craniosacrale sentii chiaramente come il *counselling*, la disciplina craniosacrale e la meditazione fossero entità intimamente connesse fra loro.

Invero, tanto il *counselling*, quanto la disciplina craniosacrale e la meditazione si basano sulla pratica dell'ascolto, grazie alla quale l'individuo riesce ad entrare in uno stato di presenza di sé, di contatto con la propria vera essenza, dal quale attinge le risorse necessarie per la propria autoguarigione.

Il processo di ascolto – sia che avvenga individualmente, come nella meditazione o con l'aiuto dell'operatore, come nel *counselling* e nella pratica craniosacrale – richiede comunque, sempre, l'attivazione della dimensione del cuore, che è l'unica forza in grado di aprire autenticamente la persona all'accettazione totale di sé e dell'altro (inteso come altro da sé, quindi sia le altre persone, che le varie situazioni della vita).

Nel *counselling*, l'ascolto è lo strumento principale attraverso il quale il professionista costruisce la relazione con il cliente: una relazione basata sulla fiducia e sull'empatia, che, ove adeguatamente coltivata, consente lo sviluppo di un percorso di crescita per entrambi.

Anche nella disciplina craniosacrale l'ascolto riveste un ruolo fondamentale, anzi, ritengo che in questo campo l'ascolto sia ancora più efficace e potente, perché avviene attraverso il dolce e delicato contatto delle mani sul corpo della persona.

Il corpo è la parte dell'individuo che entra immediatamente in relazione con gli altri, senza i filtri, rappresentati dalle storie personali, dalla biografia, dalla capacità di proteggersi col linguaggio.

Dato che non siamo individui isolati, bensì parti dello stesso universo, tutto ciò che facciamo con gli altri, è riflesso in modo elementare dal nostro corpo. Sta a noi dargli fiducia ed ascoltare quello che ci dice, attimo per attimo.

Quando si lavora sul corpo, sul contatto fisico, si lavora automaticamente anche sull'emotività della persona.

Il lavoro sul corpo porta quasi immediatamente ad incontrare quello che c'è dentro: una storia dimenticata, rimossa, un trauma emotivo, un ricordo che ancora continua a condizionare.

L'operatore assiste il cliente mentre tutto ciò emerge, offrendosi come il contenitore esterno, che consente alla persona di lasciar scorrere dolore, rabbia, frustrazione, paura, qualunque emozione risulti racchiusa nel suo corpo.

Il nostro corpo è la cassaforte dei ricordi: prestargli un'attenzione cosciente permette ai vecchi traumi di venire fuori, di tornare in superficie e quindi di poter essere elaborati.

E' stato sperimentato che il linguaggio del corpo è il primo ad attivarsi: di fronte ad un impulso, l'amigdala – ovvero la parte del cervello che gestisce le emozioni, in particolar modo la paura – ha

una risposta di circa 12 millesecodi, mentre la corteccia cerebrale corticale – che controlla il movimento del corpo - agisce in 25 millesecodi.

In sintesi, di fronte ad uno stimolo esterno, la risposta del corpo arriva prima di quella della parola. Avevo già trattato il tema dell'ascolto nel corso di formazione per *counsellor* e lo avevo anche vissuto direttamente nei colloqui con le persone, ma, dopo averlo ulteriormente approfondito nell'ambito della disciplina craniosacrale, mi sono persuaso della centralità di questa attitudine, nelle varie attività di aiuto alla persona.

Nel corso di formazione per operatore craniosacrale, ho ripreso ed approfondito il tema dell'ascolto nelle sue caratteristiche della neutralità e dell'empatia e mi sono soffermato sulla necessità, per poterlo offrire realmente, di riuscire a fare spazio dentro di me, liberando la mia mente dal flusso costante di pensieri, che mi fa disperdere moltissima energia.

Affinché l'ascolto possa realizzarsi effettivamente è necessario che l'operatore si trovi in uno spazio di assenza di giudizio, di neutralità, di presenza nel qui ed ora.

Sto acquistando consapevolezza sul fatto che l'abbandonare il giudizio su di me, sugli altri, sulle situazioni, mi consente di vivere in modo più rilassato ed aperto verso l'esistenza, per cui cerco di praticare quotidianamente questa neutralità, consapevole che la vita mi offre continue occasioni di prova.

La pratica dell'ascolto mi ha regalato un'intuizione importantissima: ho realizzato che, da quando ho imparato ad ascoltare maggiormente gli altri, automaticamente ho imparato ad ascoltare maggiormente anche me stesso.

Ritengo che questa intuizione sia un regalo molto prezioso che ho ricevuto dalla vita, poiché mi trovo spesso – come purtroppo la maggior parte delle persone – a vivere in modo frenetico e stressato, secondo automatismi che mi allontanano dalla mia vera natura.

L'ascolto non è tuttavia importante solo come pratica in sé, ma anche – e soprattutto, per quel che qui rileva – perché conduce all'autoguarigione.

Secondo Carl Rogers - psicologo statunitense, fondatore della terapia non direttiva e noto per i suoi studi sul *counselling* - ogni individuo ha in sé una naturale spinta interiore al miglioramento, all'evoluzione come individuo.

Questa spinta può essere favorita e nutrita da un ambiente e da un contesto accoglienti, che rimandano rispetto e fiducia.

Nel processo di guarigione, Rogers sposta quindi l'attenzione, dal problema – e nel craniosacrale, dal sintomo – alle risorse del cliente, che vengono attivate per realizzare obiettivi, cambiamenti e benessere.

Il *counselling* e la disciplina craniosacrale condividono la convinzione che gli individui hanno in sé ampie risorse per autocomprendersi e per modificare il concetto di sé ed i loro atteggiamenti di base. Queste risorse possono palesarsi più facilmente quando l'individuo viene posto in un contesto di rilassamento e di accettazione.

I concetti rivoluzionari di Rogers, in campo psicologico riguardo l'approccio centrato sulla persona e sulle sue risorse, ricorrono anche in Sutherland, che nella disciplina craniosacrale parla della forza vitale intrinseca al corpo, che egli chiama "*Respiro della Vita*".

Sutherland ritiene che il "*Respiro della Vita*" porti in sé una potenza o forza delicata eppure poderosa; detta entità risulta dotata di una propria Intelligenza e contiene in sé un progetto fondamentale per la salute, che agisce a livello cellulare come principio ordinatore e regolatore di base.

Anche Michael Kern, terapeuta craniosacrale, osteopata e naturopata, nei suoi libri ribadisce che in qualsiasi approccio terapeutico non è possibile imporre la salute dall'esterno, bensì questa deve provenire dall'interno dell'individuo.

Secondo Kern, non esiste altra medicina miracolosa o cura portentosa all'infuori delle energie intrinseche della natura, quindi la guarigione è a disposizione di ogni individuo, il quale è chiamato a prendersi la responsabilità della propria salute.

Fin da quando eravamo piccoli, ci è stato insegnato che i nostri corpi sono macchine che noi non possiamo maneggiare, bensì dobbiamo affidarci alle cure esterne di un medico o di un terapeuta.

Così facendo abbiamo dimenticato come si ascolta il nostro corpo e come si segue la sua saggezza intrinseca.

Assumersi la responsabilità della salute vuol dire – sia per gli operatori, che per i clienti – focalizzare l'attenzione sulla parola "*educare*", che significa "*portare fuori ciò che c'è già dentro*". Nel processo di emersione di "*ciò che è già dentro*", la pratica della meditazione svolge sicuramente un ruolo fondamentale.

Nella mia esperienza è capitato più volte che siano state persone a cui avevo praticato il trattamento craniosacrale a riferirmi spontaneamente di aver raggiunto, durante la seduta, uno stato meditativo.

Un giorno venne da me un uomo, che lamentava un dolore nella parte bassa della schiena, zona lombare. Inizialmente percepivo che costui aveva delle difficoltà a rilassarsi, ma con il passare del tempo cominciai a sentire che il suo corpo stava piano piano lasciando andare le tensioni; poco dopo cadde in un profondo stato di rilassamento e, terminata la sessione, mi rivelò di essersi sentito in uno stato meditativo.

Nei giorni a seguire, un altro cliente, terminata la sessione, mi disse di essersi sentito trasportare "*in un'altra dimensione*".

Mi sono limitato a riferire un paio di episodi, ma capita spesso che, al termine della seduta, la persona riferisca di aver raggiunto uno stato di pace profonda. E ciò accade con maggior facilità quando si crea un campo di pace, di accoglienza, di rilassamento neutro, di presenza senza giudizio.

Con l'esperienza, ho realizzato come l'operatore contribuisca a creare tale campo, di cui allo stesso tempo fa parte e riesca così a sostenere la persona nel riconoscere le proprie forze vitali intrinseche ovvero la forza vitale del "*Respiro della Vita*", che mantiene il corpo in equilibrio ed in ordine.

Per aiutare la persona ad entrare in uno stato di rilassamento, di assenza di pensieri, di non giudizio ovvero in uno stato "*meditativo*" in cui la stessa può sentirsi in profondità e quindi esprimersi totalmente, l'operatore, tanto nella pratica craniosacrale, quanto nel *counselling*, è chiamato ad attingere alla propria dimensione del cuore.

Nella formazione di *counselling* uno dei temi più ribaditi e approfonditi è quello della capacità del *counsellor* di accettare profondamente il cliente nella sua completezza e nella sua totalità: capacità che risiede appunto nella dimensione del cuore.

Anche nella meditazione la dimensione del cuore è di fondamentale importanza, perché aiuta a spostare l'attenzione, dalla testa al cuore e quindi ad entrare in contatto con il sé più profondo.

Chiarisco che, quando parlo di dimensione del cuore, non mi riferisco al cuore come organo, bensì come campo energetico.

Devo riconoscere che attualmente i concetti di cuore, di campo magnetico, di intelligenza emotiva, non sono ancora adeguatamente valorizzati, in quanto permane la tradizionale associazione alla fragilità emotiva, all'ipersensibilità.

Alcuni anni fa, gli scienziati dell'Istitute of Heartmath dimostrarono che il cuore umano genera un campo energetico più ampio e potente di tutti i campi prodotti dagli altri organi del corpo, compreso il cervello.

La componente magnetica del cuore può essere misurata con uno strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche, basato su magnetometri, il quale ha rivelato che la componente magnetica del cuore risulta essere circa 5000 volte più potente di quella originata dal cervello. Questo campo elettromagnetico ha un diametro che si estende dai due metri e mezzo, ai tre metri, con l'asse centrato nel cuore ed ha forma toroidale.

Nel toroide, l'energia fluisce da un'estremità, circola attorno al centro e fuoriesce dall'altra parte.

La ricerca svolta presso l'Istitute di Heartmath ha dimostrato che le informazioni riguardanti lo stato emotivo di una persona sono trasmesse in tutto il corpo attraverso il campo elettromagnetico del cuore.

E' stato sperimentato come i modelli ritmici dei battiti del cuore cambino in modo significativo quando la persona prova emozioni diverse.

Le emozioni come la rabbia o la frustrazione, sono associate ad un modello incoerente, irregolare e disordinato nei ritmi del cuore; al contrario, le emozioni come l'amore, l'apprezzamento, sono associati ad un modello coerente di attività ritmica del cuore.

In generale, siamo portati a considerare il cuore come una pompa che lavora in modo meccanico.

Questo incredibile organo, invece, è capace di agire, attraverso il campo elettromagnetico, come un segnale sincronizzatore tra il cuore stesso, il sistema nervoso ed il cervello, in maniera analoga all'informazione portata dalle onde radio.

Il cuore si trova quindi in costante comunicazione con il resto del corpo, attraverso il sistema nervoso, i campi elettromagnetici, gli ormoni ed altre reazioni chimiche.

A livello più ampio, l'uomo è poi in contatto con il campo magnetico delle piante, degli animali, della Terra e questi a loro volta sono in contatto tra loro.

Un recente studio ha messo in evidenza la capacità dell'uomo di riuscire ad avvertire o intuire, con alcuni secondi di anticipo, alcuni eventi emozionali, prima del loro reale accadimento.

In questa ricerca sono stati coinvolti 26 adulti, uomini e donne e ad ognuno di loro sono state mostrate 45 foto su uno schermo, di cui tuttavia solo 15 provocavano uno stimolo emozionale; la curva di decelerazione del battito cardiaco, in risposta al pre-stimolo emozionale, cominciava a divergere 4.8 secondi prima dell'evento, confrontato al pre-stimolo neutro.

Il segnale ricavato dall'encefalogramma, in risposta al pre-stimolo emozionale, mostrava un aumento di circa 3.5 secondi prima del verificarsi dello stimolo.

La differenza tra i due eventi, rivelava pertanto che il cuore riceve l'informazione circa 1.3 secondi prima del cervello e la significativa decelerazione del battito cardiaco si poneva in risposta ad un pre-stimolo emozionale.

In sintesi, le ricerche appena descritte confermano che il campo del cuore agisce come un'onda portante di informazioni, nel corpo e fuori di esso, ovvero comunica che siamo connessi l'uno all'altro e molto più intimamente di quanto siamo abituali a pensare.

Secondo i ricercatori di Heartmath ed altri autorevoli scienziati, il rapporto fra il cuore umano e il campo magnetico terrestre sarebbe tale, per cui una intensa emozione collettiva potrebbe giungere ad esercitare un impatto misurabile sul campo geomagnetico della Terra.

Capitolo 5

UNA RELAZIONE CONSAPEVOLE

Per completezza nella trattazione, ritengo opportuno soffermarmi anche sulle interazioni esistenti tra la disciplina craniosacrale e la cibernetica, scienza quest'ultima che avevo avuto modo conoscere già durante il corso di formazione per *Counsellor*.

La cibernetica moderna nacque con gli studi di Nobert Wiener sul funzionamento del cervello umano e del sistema nervoso e più precisamente sul controllo e la comunicazione, nell'animale e nelle macchine.

La parola greca *kybernetike techné* significa arte di pilotare o scienza della guida delle navi.

La cibernetica è una scienza di controllo dei sistemi, vivi e non vivi.

Il nostro mondo è costituito da sistemi vivi e non vivi intrecciati in continua relazione.

Possono essere considerati come sistemi: una società, un'economia, una rete di computer, un macchinario, una ditta, una cellula, un organismo, un ecosistema.

Assieme a studiosi come Neumann, Shannon, Heinz von Foster e Bateson, Wiener studiò i meccanismi che permettevano ad un organismo vivente di autoregolarsi, di essere un sistema autonomo e di scambiare informazioni tra le sue parti.

La cibernetica propose nozioni e modelli concettuali che aprirono nuovi percorsi in molte aree di ricerca, quali l'epistemologia, l'antropologia, l'ingegneria, le scienze dell'educazione, le scienze politiche, la psicologia e la comunicazione, collocandosi così in un piano metadisciplinare.

Applicando i principi propri della cibernetica al campo della psicologia, si venne a distinguere una cibernetica di primo ordine, da una cibernetica di secondo ordine.

Nella cibernetica di primo ordine il terapeuta operava in modo meccanicistico, cioè si reputava esterno al sistema osservato e interveniva su di esso, come un tecnico che operante su di un sistema non funzionante per ripararlo.

Nella cibernetica di secondo ordine, invece, il terapeuta, nel momento in cui il entrava in contatto con il sistema per osservarlo e per intervenire su esso, diventava parte del sistema stesso; non era quindi più solamente un osservatore, bensì diventava, insieme al tutto, un sistema osservante.

In sintesi, mentre la cibernetica di primo ordine si limitava a studiare le modalità di funzionamento dei sistemi in sé, il passaggio alla cibernetica di secondo ordine provocò un cambiamento di prospettive: in qualsiasi campo di indagine concepito dell'uomo, fosse esso astronomico, sociologico, biologico o psicologico, l'osservatore divenne a fare parte dell'universo studiato, in quanto costruttore del campo di osservazione, decidendo in cosa consistesse il sistema osservato e tracciandone il confine rispetto all'ambiente.

La cibernetica di secondo ordine è quindi la cibernetica dei sistemi osservanti, di quei sistemi che includono l'operatore craniosacrale o il terapeuta e che danno importanza alle emozioni.

Si parla anche di cibernetica dell'autoriflessività, in quanto il fulcro dell'interesse diviene l'osservatore con i suoi pregiudizi, teorie e sensibilità: l'osservatore, dialogando internamente con sé stesso, prende coscienza dei propri pregiudizi e dei propri bisogni.

Si è intuito che se la mente dell'osservatore, con la sola intenzione di osservare, è in grado di incidere sulla realtà di quanto osservato, ciò vuol dire che il nostro pensiero e le nostre intenzioni hanno influenza sulla materia che compone la nostra struttura.

Ne consegue che, in una relazione, la realtà è co-costruita dalle persone che vi fanno parte, le quali, in modo del tutto circolare, co-partecipano alla costruzione della loro interazione.

Nella disciplina craniosacrale l'operatore, incontrando il cliente, crea una relazione, entra a far parte del suo stesso campo, così influenzando quella relazione circolare, che si forma tra operatore e cliente durante la sessione.

Applicando le ricerche svolte in tema di cibernetica alla disciplina craniosacrale, si è compresa l'importanza che, prima di iniziare la sessione (o, nel *counselling*, il colloquio), l'operatore porti l'attenzione su di sé, sui fulcri, sul suo respiro, sul suo stato interiore, sulla sua centratura, sulla sua neutralità, sulla sua calma mentale.

I principi della cibernetica risultano confermati dagli esperimenti della fisica quantistica e dalle scoperte del Dott. Rizzolati sui neuroni a specchio, i quali rivelano come tutti noi, a livello più sottile, siamo collegati gli uni agli altri e che il nostro atteggiamento, i nostri pensieri, i nostri pregiudizi, le nostre emozioni, condizionano profondamente le nostre relazioni.

Una simile scoperta potrebbe inizialmente spaventare ma, se si riesce a sentir con il cuore che ciascuno di noi ha il potere di decidere come vivere ogni giorno della propria vita, verso la gioia o verso la paura, allora si comprende che si tratta di una scoperta meravigliosa.

Una volta acquisita la consapevolezza del proprio enorme potere di influire sulla materia e quindi sugli altri, l'operatore craniosacrale, così come il *counsellor* – che entrambi lavorano in sostegno alle persone – sono tenuti, prima di iniziare la loro attività, a porsi delle domande riguardo se stessi, alle loro possibili proiezioni di dinamiche personali sul cliente, sulle proprie emozioni, su pensieri condizionanti, su proprie convinzioni.

Un ultimo cenno meritano, per gli stretti collegamenti con la disciplina craniosacrale, gli studi e gli esperimenti del Dott. Masaru Emoto sull'elemento dell'acqua.

Emoto è uno scienziato e ricercatore giapponese che ha dimostrato come l'acqua sia viva e cosciente ed assuma la vibrazione energetica dell'ambiente in cui si trova, rispondendo con cristalli armonicamente simmetrici alle vibrazioni di amore e di gratitudine (generate da parole, suoni,

emozioni e pensieri) e producendo invece cristalli dalla forma caotica e disordinata in presenza di vibrazioni negative.

Questa evidenza scientifica, che è dimostrata al microscopio tramite le fotografie dei cristalli formati durante il congelamento dell'acqua, diventa consapevolezza profonda quando decidiamo di vivere con il nostro cuore ed iniziamo un percorso interiore in Verità e in Amore.

Il corpo umano ha una natura sostanzialmente fluida; l'acqua ed i fluidi si trovano ovunque e, nella disciplina craniosacrale, la potenza del “*Respiro della Vita*” viene trasmessa appunto attraverso il *medium* fluido.

Quando la potenza viene assorbita dal fluido, essa produce una fluttuazione longitudinale ritmica. Questo fenomeno, simile ad una marea, è espresso da tutti i fluidi corporei, non solo dal liquido cerebrospinale.

Anche se si ritiene che il *liquor* sia il *medium* che trasferisce la potenza del “*Respiro della Vita*”, questa funzione è comunque condivisa anche da altri fluidi.

Anche i tessuti connettivi sono in gran parte composti da fluidi.

Il tessuto connettivo è formato da fibre cave di collagene e di elastina, che sono unite insieme in strati. Queste fibre sono contenute in un sostanza fondamentale, composta da fluido, che si può presentare in forma liquida oppure con una maggiore densità, simile a gel.

Se si considera che l'essere umano è fondamentalmente acqua, si comprende facilmente l'importanza degli studi di Emoto sull'acqua sulla disciplina craniosacrale.

CONCLUSIONI

Durante il corso di formazione per operatore, la disciplina craniosacrale ha preso gradualmente spazio all'interno della mia vita, integrandosi con le mie conoscenze in materia di *counselling* e con la pratica costante della meditazione e stimolandomi ad una più approfondita osservazione di me.

La disciplina craniosacrale mi ha offerto nuovi spunti per una migliore conoscenza e per una maggior accettazione di me, anche di quegli aspetti che ho sempre trascurati o addirittura rimossi.

Ciò mi ha portato ad un miglioramento anche nelle relazioni personali, alle quali ho imparato a prestare molta attenzione, tanto che oggi ogni nuovo incontro è divenuto fonte di riflessione e stimolo per comprendere sempre di più i vari messaggi che la vita mi sta inviando.

Quando ho iniziato la formazione all'istituto La Marea, il mio percorso di crescita personale era già in atto, ma in questi anni ho avuto l'opportunità di approfondire la conoscenza di me e l'energia del gruppo mi ha aiutato nelle nuove scoperte e nella loro accettazione.

Di questo sono profondamente grato ai miei compagni di lavoro.

BIBLIOGRAFIA

- *“Craniosacrale – principi ed esperienze terapeutiche”*, M. Kern, Tecniche Nuove 2006;
- *“Le parole del counselling sistemico”*, G. Bert- S. Quadrino – M. Doglio, Edizioni Change, 2011;
- *“Il colloquio di counselling”*, S. Quadrino, Edizioni Change, 2009;
- *“Anatomia della guarigione”*, E.F. Poli, Anima Edizioni, 2014;
- *“Epigenetica – la scelta consapevole della propria realtà”*, F. Pistollato, Aim International Publishing

RINGRAZIAMENTI

Vorrei innanzitutto ringraziare mia madre e mia sorella per aver, sin da principio, accolto con entusiasmo la mia idea di iscrivermi al corso di formazione per operatore craniosacrale.

Ringrazio altresì, di cuore, Roberto, che è riuscito a trasmettermi la sua grandissima passione per questa favolosa disciplina olistica ed anche Ludovica e Satyam, che mi hanno preso per mano e portato a scoprire insieme argomenti affascinanti come il corpo umano, le relazioni e la comunicazione la PNL.

Ringrazio inoltre Laura, che con la sua pazienza e attenzione mi ha seguito ed accompagnato in questo meraviglioso percorso umano e ringrazio, in particolar modo, i miei compagni di viaggio, che in questi anni hanno creato tutti insieme un'energia di evoluzione, di ricerca, di crescita molto difficile da spiegare a parole.

Grazie a me stesso per aver voluto e creduto **TOTALMENTE** che questo traguardo potesse essere raggiunto.