
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

**“LA LIBERTA' E L'EVOLUZIONE
DELL'ESSERE”**

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
DARIA RIZZON

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2015 - 2018

ALLA MIA FAMIGLIA

*CHIEDETEVI SPESSO: 'QUANTO
POSSO DARE QUI, COME POSSO
ESSERE UTILE A QUESTA
PERSONA O IN QUESTA
SITUAZIONE?'
NON È NECESSARIO CHE
POSSEDIATE NULLA PER
SENTIRVI ABBONDANTI, MA SE VI
SENTITE SEMPRE ABBONDANTI
LE COSE COMINCERANNO A
VENIRE QUASI CERTAMENTE A
VOI*

ECKHART TOLLE

*'IL SUCCESSO NON SI RINCORRE,
SI ATTRAIE, PER AVERE DI PIÙ
DEVI PRIMA DI TUTTO
ESSERE DI PIU'*

*ENTRANDO NEL GIUSTO RUOLO
DELL'OSSERVATORE*

INDICE

| | |
|--|----------------|
| 1. RIASSUNTO | Pag. 1 |
| 2. INTRODUZIONE | Pag. 2 |
| 3. DESCRIZIONE DISCIPLINA | Pag. 3 |
| 4. COME AGISCE LA BIODINAMICA CRANIOSACRALE | Pag. 7 |
| 5. LA MALATTIA E IL CRANIOSACRALE | Pag. 9 |
| 6. LA BIODINAMICA E LE VARIE FREQUENZE A CUI SI MANIFESTA | Pag. 12 |
| 7. SCELGO LA LIBERTA' | Pag. 14 |
| 8. CONCLUSIONI | Pag. 16 |
| RINGRAZIAMENTI | Pag. 17 |
| BIBLIOGRAFIA | Pag. 18 |

1. RIASSUNTO

Attraverso questa disciplina che ci porta a diretto contatto con il nostro inconscio ossia ciò che non è cosciente, a ciò che avviene a nostra insaputa, a ciò che, pur essendo stato dimenticato, continua a manifestarsi, come reazione a ricordi annidati nelle memorie emozionali; risvegliando il nostro inconscio e facendolo diventare cosciente, e ripotandoci così alla conoscenza profonda di noi stessi, necessità insita in ognuno di noi, sempre presente, la ricerca di chi siamo, di dove stiamo andando, domande che sono condizioni della mente, governata da forze funzionanti in automatico, forze esecutrici che non riflettono, obbediscono, come un servo potente ma privo di discernimento (parte conscia).

Da questo, Sono riuscita (sto riuscendo) a prender in mano la mia vita, vedendovi allontanare risentimenti, paure, dubbi, stanchezze croniche, imparando che solo attraverso la conoscenza profonda di noi stessi, riusciamo ad esser presenti, vigili in noi stessi e in quello che ci circonda, riuscendo ad osservare la scena pur essendo sempre presenti in ciò che accade senza dover riversare un riferimento ipotetico sull'altro,

quindi incontrando le persone su un altro livello, accompagnandosi e non braccandole.

Riuscir a leggersi dentro senza provare quella sensazione di vuoto che poteva metterci in crisi, essendo quest'ultima solo un'illusione; questo lavoro mi ha permesso di creare la condizione di osservatore, di testimone vigile o in qualsiasi altro modo lo vogliamo chiamare, solo dopo aver sperimentato questa condizione di vuoto senza appoggi e riuscendo ad esser 'centrati su noi stessi, usando come 'gancio' il proprio centro è possibile valorizzare e potenziare al massimo l'esperienza con gli altri ed il suo valore, dentro alla quale diventerebbe difficile altrimenti non farsi coinvolgere e dove ci si ritrova spesso tesi e contratti nel tentativo di incontrare l'altro; solo attraverso questa disciplina riusciamo ad acquisire una vigile capacità di centratura nell'osservare e lasciar accadere, decontrarre ed espandere, consentendo così un'esperienza di unione veramente totale.

2. INTRODUZIONE

Tutto ebbe inizio quando vidi promosso il sito della scuola; fui subito colpita dalla professionalità e tecnicità con cui veniva esposto il tema della formazione in questa disciplina.

Mi sono avvicinata a questo tipo di lavoro per aver modo di poter crescere professionalmente, umanamente e per utilizzare questo strumento utile alle persone nel mio lavoro, in questa esposizione tratterò la mia storia, il mio percorso primo e vero di crescita personale; l'affrontare me stessa, le mie paure, insicurezze, incertezze nei confronti delle relazioni quindi la mancanza di modelli di riferimento che influenzano la vita e le sue dinamiche con i partner , nelle relazioni interpersonali ,sociali, ove emergono crisi in cui o si scappa o ci si appoggia all' altro tenendo sempre il controllo per avere comunque un alibi , quindi creando un rapporto malsano/non equilibrato. Mentre quando si è soli invece, si deve necessariamente mollare il tutto ed entrare in uno spazio che è solo ed unicamente nostro e da qui emergono tutte le paure, il bambino che è in noi vuole attenzioni e reclama i propri bisogni.

A questo punto diventa necessario crearsi un centro, dal quale osservare tutto che accade, questo centro è il testimone, l' osservatore, che si prende le responsabilità di dialogare con il bambino e rassicurarlo, ciò ci permette di andare oltre alla paura, varcare questa soglia che ci sembra impossibile, ecco questa tecnica di contatto ci conduce a questo straordinario passo.



3. DESCRIZIONE DISCIPLINA

Questa tecnica si basa sul movimento craniosacrale ovvero un movimento presente nell'uomo fin dalla nascita e caratterizzato da un'attività ritmica che dura, ci accompagna per tutta la vita. Esso è totalmente diverso dai movimenti fisiologici relativi alla respirazione o all'attività cardiovascolare, è infatti più lento e profondo e può essere facilmente avvertito, contattando con le mani, dei punti specifici e grazie alla sensibilità palpatoria che si acquisisce, può essere percepito in qualsiasi parte dell'organismo. Questa disciplina porta all'attivazione dell'inconscio, che si riesce a comprendere per l'appunto solo in uno stato di quiete e 'non conoscenza', è il fulcro dal quale ogni forma sorge, noi possiamo essere umilmente testimoni della sua funzione, cooperandovi ed agendo per risonanza,

la cui esperienza è di una radianza che apre il cuore, sostenendo e mantenendo la vita, tutto questo sorge , quando non abbiamo nessuna aspettativa ..questo emerge come uno stato di grazia che non può essere in alcun modo manipolato/controllato, può venir percepito come connessione profonda con l'interezza della vita , trovando l'esatto centro di noi stessi e permettendoci così di aprirci alle forze che si trovano nel cuore della vita ed ancorarci ad esse. La quiete che si raggiunge durante il trattamento craniosacrale è la medesima quiete di quando eravamo embrioni, sviluppando una corrispondenza non verbale di assoluta percezione corporea dove i movimenti tessutali prendono il posto delle parole, con il tempo e la pratica si inizia a comprendere quel linguaggio che emerge dalla profondità del sistema, i suoni' dei tessuti del corpo ci narrano, nella quiete, la loro storia. Ci si 'arrende' nell'intelligenza del corpo che è molto più saggio del mio pensiero.

La frequenza normale del ritmo craniosacrale negli esseri umani è compresa tra 6 e 12 cicli al minuto, non presenta oscillazioni simili a quelle che si riscontrano nei ritmi dei sistemi cardiovascolare e respiratorio in risposta a esercizio fisico, emozioni, riposo, ecc. Può esser considerato quindi un valido criterio di valutazione in ambiti emozionali, di stress e tensioni oltre che a rigidità, infiammazioni muscolo scheletriche , in presenza di queste infatti, la frequenza con cui questo ciclo si manifesta varia e si modifica sino ad arrivare a frequenze inferiori a 6 o superiori a 12 cicli al minuto; abbiamo anche visto che il movimento oscillatorio attorno all'asse trasversale del sacro è ritmicamente collegata all' ampliamento e restringimento delle ossa craniche (flessione ed estensione), (rotazione ed estensione).

Praticamente, quando questo ritmo si presenta debole, ci sono dei blocchi, correlati a dolore, limitatezza del movimento, cicatrici o traumi. Azione con ritmo debole, l'operatore risponde liberando la tensione accumulata attraverso delle leggere pressioni nei punti specifici di contatto, liberando le energie precedentemente in tensione; i diversi sistemi che regolano il funzionamento dell'organismo sono in connessione tra di loro, l'interdipendenza delle funzioni fisiche permette al trattamento craniosacrale di agire su tutti i livelli.



...Continuo sulla quiete durante il trattamento Craniosacrale biodinamico

Accedo alla quiete di quando ero embrione e in questo modo si ristabilisce quella relazione profonda, acquatica, di simbiosi con la mamma.

In questo caso la relazione è con il ricevente,

ma la frequenza e il campo che si instaurano sono simili al periodo embrionale.

Si sviluppa una corrispondenza non verbale di assoluta percezione corporea dove i movimenti tessutali prendono il posto delle parole.

Con il tempo e con la pratica si inizia a comprendere quel linguaggio che emerge dalla profondità del sistema.

I suoni dei tessuti del corpo ci narrano, nella quiete, la loro storia e memoria cellulare.

Durante il trattamento craniosacrale biodinamico il sistema si acquieta e va in profondità, perché riconosce la quiete come matrice universale che è dentro e anche fuori di noi. Perciò ci affidiamo a questa potenza generatrice che è insita in ognuno di noi, nella linea mediana e nel cuore, fulcri naturali di quiete, ci arrendiamo, ci lasciamo andare, ci ristoriamo nell'intelligenza del corpo che è molto più saggio del nostro pensiero razionale. Entrando in questa frequenza ricca di potenzialità curativa, tutti gli elementi, fisici e mentali tornano al loro ordine naturale dove c'è integrità, completezza e amore.

Amore che si chiama rispetto, rispetto che è qualcosa di speciale, è vicinanza ma non sovrapposizione, è consentire di essere o non essere, è spazio, è vicinanza, è distanza, è non prevaricazione. L'amore è rispetto e libertà, in primo luogo verso sé stessi. Solo se si riesce a sperimentare tutto ciò per sé stessi, lo si potrà concedere anche agli altri.

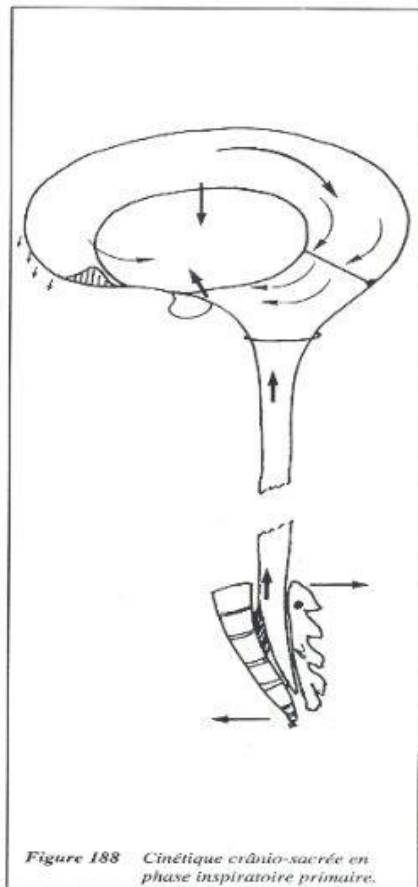


Figure 188 *Cinétique crânio-sacrée en phase inspiratoire primaire.*

4. COME AGISCE LA BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Il dottor SUTHERLAND, a seguito di una lunga e minuziosa ricerca realizzò che il movimento delle ossa craniche è indissolubilmente connesso al movimento delle membrane intracraniche come la falce del cervello e il tentorio del cervelletto nonché al ritmo di 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, e alle ossa del sacro, oltre a questo, il Dr condusse una lunghissima ricerca e pratica clinica convalidando il tipo d'approccio e la sua efficacia. Fu solo dagli anni 70 che il Dr Upledger, sulle tracce dei suoi predecessori, divulgò ad un pubblico non medico la disciplina di trattamento del corpo che oggi viene chiamata disciplina craniosacrale; importanti ricercatori e praticanti dagli anni '80 sino ad oggi, come Franklyn Sills, Michael Kern e Michael Shea, hanno dimostrato come un'alterazione del ritmo biodinamico potesse compromettere lo stato di salute e l'equilibrio di una persona, sviluppando la disciplina craniosacrale classica fino a fondare una modalità di lavoro definita: Craniosacrale Biodinamico.

Pratica di contatto profondo con le aree sottocorticali del sistema nervoso autonomo al fine di sincronizzarsi con il ritmo craniosacrale della persona, assecondarlo e stimolarne il potenziale a bilanciare le strutture del corpo in difetto, armonizzandole e, correggendone le tensioni anomale, stimolandone il sistema autocorrettivo, contribuendo a formare un quadro generale di salute. Il trattamento è finalizzato di facilitare la connessione con la saggezza guaritrice intrinseca del corpo. Questa infatti opera allo scopo di preservare, consolidare e favorire lo stato di benessere e di salute della persona, considerata nella sua globalità somatica, fisica emozionale ed energetica, si tratta di un approccio olistico che promuove la salute. Cooperando con le risorse presenti nel sistema dell'essere umano.

La biodinamica Craniosacrale porta la persona a rientrare in contatto con i suoi ritmi fisiologici profondi,

Attivando la componente parasimpatica del sistema nervoso autonomo si attiva dunque la risposta dell'organismo ad una situazione di calma, riposo, tranquillità ed in assenza di pericoli e stress determinando nello specifico:

- Rilassamento muscolare
- Riduzione della tensione emotiva (ansia, ecc.)
- Attivazione della funzione digestiva
- Rallentamento del battito cardiaco
- Diminuzione della pressione arteriosa

- Dilatazione dei vasi sanguigni (mani e piedi caldi)
- Rallentamento della respirazione
- Riduzione della pressione arteriosa
- Riduzione del colesterolo e della glicemia

Il craniosacrale biodinamico porta lentamente e dolcemente nei nostri luoghi bui dove possiamo vederci come nello specchio, accettandoci e lasciandoci andare ad un sentire più profondo, intimo ed individuale che piano piano diventa un sentire più ampio e universale, dove troviamo la nostra collocazione nel continuo fluire dell'esistenza, in questo respiro vitale che tutto comprende possiamo trovare lo spazio, la chiarezza e l'amore quindi la salute che può manifestarsi in noi senza paura dall'amore che altrimenti stenterebbe nell'emergere e di risanarci perché soffocato da noi stessi, ecco l'importanza di questa disciplina e quindi dell'ascolto interiore delle emozioni e dei pensieri, l'accogliere tutto questo e poi lasciarlo andare, non fissandoci sulle reazioni che abbiamo nei confronti degli eventi della vita, ma dandoci aria, respiro, spazio.



5. LA MALATTIA E IL CRANIOSACRALE

A seguito di molte ricerche è stato evidenziato un collegamento tra i dolori fisici che percepiamo e lo stato d'animo. Per questo è necessario affrontare il problema partendo dalla radice, anziché di cercare di intervenire sulla sintomatologia dolorosa, a parte, quando esistono delle 'reali e diagnosticate' situazioni patologiche che ne giustificano la presenza.

La malattia in chiave olistica viene rappresentata come una relazione interrotta, con noi stessi, è l'amore che non riusciamo a dare e che non ci diamo il permesso di ricevere. L'interruzione dell'amore che non è in grado di emergere e di risanarci perché soffocato da noi stessi. Quindi possiamo considerarla una sorta di separazione, di una zona, dal resto del corpo, o di una parte di sé dal resto della coscienza; essenzialmente una perdita d'integrità del sistema (mente-corpo). In questa

situazione la respirazione primaria ossia la fisiologica frequenza profonda con cui si muovono i fluidi, non si manifesta correttamente nei tessuti, la circolazione sanguigna e linfatica e le informazioni nervose non scorrono in armonia nell'organismo. L'individuo non si sente bene, il suo pensiero è incentrato sul fulcro inerziale cioè sulla disfunzione (patologia) e di conseguenza egli 'fissa' la mente ed il corpo in una modalità claustrofobica di rimando continuo di paura e di conseguente chiusura in un tunnel senza soluzione di continuità. La persona perde in qualche modo il collegamento con la sua parte più profonda, spirituale, a favore di una relazione quasi ossessiva con il proprio corpo, la cui malattia viene vissuta come ingombro, ostacolo, qualcosa della quale liberarsi al più presto. La biodinamica craniosacrale essendo anche un valido strumento di crescita interiore ha la capacità di defocalizzare il punto di vista; la persona inizia a vedere e a percepire le cose più chiaramente, cominciando anche a capire e a decodificare gli atteggiamenti con i quali affronta gli eventi della vita. Comincia a 'vedersi' e a percepirsi in modo naturale senza costruzioni immaginative, e si scopre con più potenzialità e possibilità di quanto aveva mai pensato; comincia cioè a riconnettersi con la sua parte naturale, vera, e di conseguenza agisce in modo più chiaro, utile ed onesto. La malattia diventa una possibilità di crescita interiore, qualcosa che fa parte del nostro vissuto, qualcosa che ci aiuta a comprenderci e ad avere rispetto di noi stessi, del nostro corpo che è sacro, e che continuamente ci insegna.

La biodinamica crea spazio, risorse, facendo modo che le zone inerziali possano avere modo di risolversi, ri-attingendo quiete, salute e nuova linfa vitale, trasportata dalla respirazione primaria. La malattia perde il suo ruolo dominante ed alienante e la persona comincia a reintegrarsi, a sentirsi bene nel corpo e nella mente che iniziano a 'funzionare' insieme in un ritmo profondo di quiete ed armonia.

Da qui l'attivazione della parte psichica che dà origine all'ascolto e accoglienza del nostro interiore, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, accogliendo tutto ciò e poi lasciarlo andare, facendoci distogliere dalle reazioni possibili che potremmo avere nei confronti degli eventi della vita, dandoci spazio, leggerezza, vita.

Come citato sopra, la biodinamica craniosacrale porta la persona a rientrare in contatto con i suoi ritmi fisiologici profondi che rinnovano continuamente nel corpo il naturale processo auto-curativo.

A queste frequenze fisiologiche (denominate maree), abbiamo un movimento continuo fluido di ricerca, assestamento e riorganizzazione che portano a mantenere l'equilibrio perfetto dell'organismo. A questo livello il sistema nervoso è in attività parasimpatica. La persona in parasimpaticotonia è rilassata, calma, tranquilla e riesce a stabilire con sé stessa e con gli altri una relazione sana e naturale. Il ritmo del corpo rallenta, il respiro è tranquillo, La persona nella calma e nella lentezza ritrova le

chiavi per entrare dentro di sé, riuscendo a sentire ed accogliere le sue sensazioni, le sue emozioni, non si spaventa. Accoglie ogni parte di sé anche la più insopportabile e facendo così toglie peso a questa parte l'alleggerisce e la diminuisce: rientra nel ritmo fisiologico della vita stessa.

La vita che è principalmente espressione della salute, ci mantiene aperti, accoglienti e con il cuore calmo che entra in simbiosi con gli altri, in ascolto, e si riconosce così parte di un tutto universale. Ecco perché la paura diminuisce a queste frequenze biodinamiche, ecco sì il malcontento, l'ansia, la depressione, l'aggressività; tutte queste manifestazioni perdono d'intensità fino a scomparire Poiché la persona si riconosce in sé stessa, profondamente e, quindi negli altri.

6. LA BIODINAMICA E LE VARIE FREQUENZE A CUI SI MANIFESTA

La biodinamica è il ritmo in cui fluisce la vita in tutti gli organismi viventi che abitano il nostro pianeta; è la potenza primordiale che anima e dà forma a uomini, pianeti e animali. In Letteratura craniosacrale viene identificata nelle maree che attraversano e portano salute ai nostri sistemi corporei, risolvendo disagi e disfunzioni. Ma come accorgersi di questi ritmi profondi e ancestrali che ci accompagnano fin dal primo concepimento?

Il nostro sistema (mente-corpo) è abituato fin dal primo momento dopo la nascita a modalità di vita rumorose, con continui input luminosi. Esattamente l'opposto di quello che era stata la vita amniotica prima di nascere: silenzio, calore, lentezza, semioscurità. Le maree ci riconducono in quella frequenza ovattata, quieta, piena di grazia e di armonia. Durante il trattamento ritorniamo ad attingere salute da queste profondità che sono assai più sconosciute. La Nostra mente lascia quindi andare fissazioni, gli arrovellamenti, e si affida al corpo diventando un'unica cosa armoniosa ed inscindibile. Lontano dagli affanni mentali che si riflettono nel corpo con ansie e disagi vari, il sistema si rimette nel fluire della vita (detto anche respiro della vita). È uno stato, una frequenza diversa dal sistema, da quella abituale di tutti i giorni. Il corpo rallenta riequilibrando le sue funzioni, il cuore si calma trovando la quiete, a tratti, la gioia. La gioia di essere vivo, di essere al mondo circondato da una natura meravigliosa e sorprendente, e, dagli altri esseri umani che non appaiono più così sconosciuti e lontani, ma che, cominciano ad assomigliarci, ad essere come noi: senza barriere.

Questa frequenza di marea la troviamo anche durante la meditazione, ma, da soli è più lento il processo auto curativo ed è più lento il costruirsi del 'campo', l'insieme di energie elettromagnetiche che sono già presenti nella natura e che gli esseri umani vanno a potenziare o a diminuire a seconda della loro presenza ovvero della propria consapevolezza e quiete, esattamente in questo luogo.

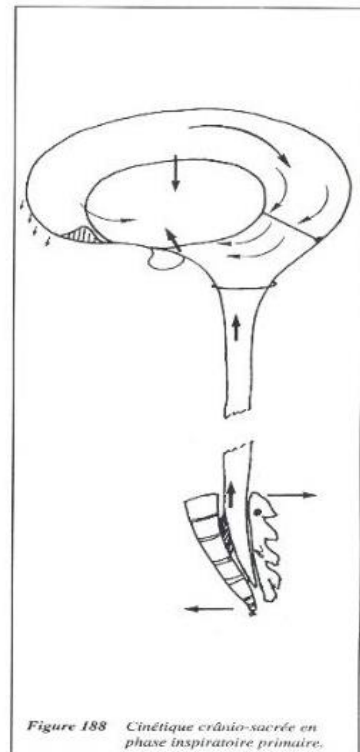
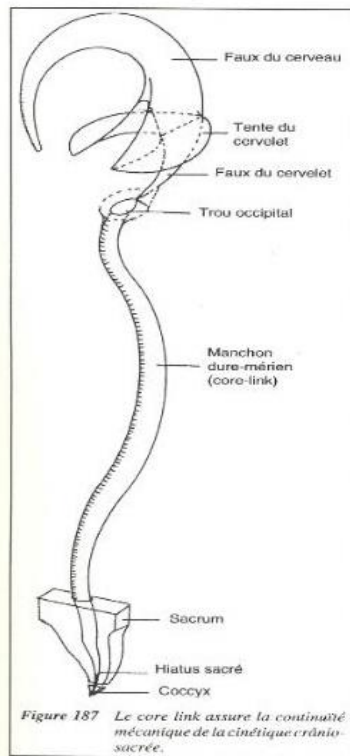
Il lavoro continuativo della dinamica craniosacrale ci porta a migliorare il nostro modo di essere e conseguentemente di cambiare il campo di relazione con gli altri, La quiete genera quiete, armonia e un modo più semplice e vero di vivere.

La lentezza, che non è altro che un modo più approfondito di fare le cose, la grazia, l'ascolto di sé e degli altri, la compassione vera ossia sentire il dolore dell'altro ed accoglierlo, sono alcune delle qualità che la biodinamica fa riemergere in ognuno di noi.

‘Il liquido cerebrospinale ha una potenza in sé, il principio del soffio vitale, il più alto elemento conosciuto, un liquido nel liquido.....

3 - Mobilità delle Membrane di Tensione Reciproca

Attraverso le meningi (membrane di tensione reciproca) viene mantenuto l'equilibrio tra le tensioni craniche interne e si trasmette la fluttuazione dei liquidi a tutte le ossa craniche e attraverso il midollo spinale, grazie alle fasce, a tutte le componenti meccaniche del corpo.



Meningi del SNC

7. SCELGO LA LIBERTA', di RICHARD BANDLER

Ognuno di noi vuole la libertà, fintanto che si tratta di conversare, ma in realtà nessuno è libero e nessuno vuole essere libero, poiché la libertà comporta responsabilità. Questa non viene da sola. Ed essere indipendenti è semplice: la responsabilità non è tua, è di colui da cui dipendi

...

La libertà personale è la capacità personale di scegliere come sentirsi; spezzando così le catene di paura, tristezza e odio: catene fatte di emozioni e sensazioni negative, convinzioni limitanti e comportamenti distruttivi.

Nella vita trovi quello che cerchi: se ti concentri sui problemi, avrai problemi, se ti concentri sulle soluzioni, avrai soluzioni.

Il nostro limite più grande non è costituito da ciò che vogliamo e non siamo in grado di fare ma da ciò che non abbiamo mai considerato di poter fare.

Bisognerebbe porsi domande stimolanti. Capaci di mettere in discussione il nostro modo di pensare:
COME POSSO STARE BENE''COME POSSO RENDERE QUESTA COSA PIU' FACILE
COME POSSO RENDERLA DIVERTENTE

Libertà personale significa anche essere in grado di scegliere gli stati interiori positivi e le cose desiderate, concretizzare il tutto nella vostra vita.

La libertà permette di trovare cose come l'amore, il successo, l'arte.

È questione di staccarsi dai problemi e pensare di più alle soluzioni. È questione di star bene la maggior parte del tempo. È questione di affrontare le persone difficili con grazia e abilità.

Se c'è qualcosa che puoi controllare nella tua vita è proprio ciò che accade nella tua mente.

SE QUALCUNO ENTRASSE A CASA TUAE IMBRATASSE LE PARETI CON IMMAGINI
RACCAPRICCIANTI, LE LASCERESTI?

RIDIPINGERESTI I MURI.

E ALLORA perché LASCIARE IDEE NEGATIVE NELLA TUA MENTE?

Tutto questo ci porta naturalmente e spontaneamente alla felicità, felicità che non è altro il segnale di retta via, chiedersi cosa ho fatto per gli altri, la felicità è il principio dell'amore e del dare, distogliendosi dall'ego. Quindi dall'istinto di sopravvivenza (voglio casa, soldi, questo per me, questo per me, questo per me...ma noi non dobbiamo essere nell'aspettativa, dobbiamo liberarci

dall'aspettativa, cose che vogliamo e che non arrivano sono tutte cose che in realtà dobbiamo dare noi.

Ogni conflitto è uno stimolo di crescita, un cambiamento... potremmo classificarci in 3 tipologie: STUPIDO, INTELLIGENTE, SAGGIO:

la persona intelligente soffre ed impara, la persona saggia non soffre, perché sa, ha capito che tutto questo serve, è una persona cosciente che si rende conto dove sbaglia, mentre colui che soffre è perché è in mancanza di accettazione... da qui nasce il conflitto.



“La capacità di riuscire a stare da ‘soli’ è la capacità di amare, ciò può sembrare paradossale, ma non lo è. E’ una verità esistenziale, solo le persone in grado di essere sole sono capaci di amare, di condividere, di immergersi nell’essenza più profonda ed intima dell’altra persona, senza possederla, senza diventare dipendente dell’altro, senza ridurlo ad un oggetto, e , senza esserne assuefatto.”

Osho

“Non cercare una casa, cerca te stesso, e quando trovi te stesso, improvvisamente, l’intera esistenza, diventa una casa”

Osho

8. CONCLUSIONI

Per concludere, infine posso dire che questa disciplina mi ha portato ad una connessione ed a una profonda intimità con me stessa prima di tutto, nei confronti quindi della vita e delle relazioni interpersonali; aumentata la percezione sensoriale, ho potuto riscoprire il potenziale insito in ognuno di noi nonché l'esperienza di accedere in un campo più grande e caratterizzato dalle migliori qualità! L'esperienza mi ha riconnesso alla fiducia nella vita, dandomi maggiore capacità di stare con le esperienze faticose della vita stessa; il modo di guardare alle cose e' cambiato, le circostanze e la realtà diventano sempre più chiare, creando risorse e presupposti per riuscir a vivere a pieno le esperienze che la vita ci offre, "processando" i blocchi, i timori, i pensieri negativi, oltre che i traumi stagnanti nel nostro inconscio o memoria cellulare, predisponendoci quindi ad altre esperienze.

A livello personale aggiungo questa considerazione: quanto questo lavoro mi abbia resa conscia dell'indulgenza che avevo verso me stessa; grazie ai miei insegnanti sono riuscita a "stare" con la mia frustrazione, entrare in relazione con le mie resistenze che man mano, lezione dopo lezione sentivo sfumare, allontanarsi e lasciare spazio ad una forza interiore che mi ha fatto vedere gli atteggiamenti di autosabotaggio che mettevo in atto inconsciamente, prendendo finalmente consapevolezza e familiarizzazione con una parte di me sconosciuta !

Accogliendo sensazioni, intuizioni e guardando con amore le mie ferite e con ironia il mio giudice interiore e diventando una persona profondamente diversa senza sentimenti di disagio nei confronti di me stessa e quindi degli altri, i rapporti con le persone sono cambiati, diventando più veri, più autentici; ho ritrovato il vero equilibrio rendendomi conto di come il Craniosacrale Biodinamico si occupi dell'essere umano "in toto", e di quello che trasmette in un determinato momento mettendoti davanti ad ogni realtà che si presenta.

RINGRAZIAMENTI

Un grazie sincero va a Roberto Rizzardi che ha saputo stimolarmi e accompagnarmi, in questo percorso, forse uno dei più importanti della mia vita. Grazie per le sue risposte non risposte alle mie domande con cui ha ricercato le mie risposte senza fermarsi alla superficie e per la sua capacità di prendermi sempre in contropiede per spingermi oltre.

Un grazie speciale va a Laura Galetti che, con la sua estrema sensibilità e la sua passione, mi ha conquistata, consigliata, compresa e tranquillizzata in molte occasioni, senza farmi mai sentire sola.

Grazie a Ludovica Bellina che con la sua affinata competenza mi ha fatto assaporare la vastità e il fascino dell'anatomia umana, riuscendo a vestirla di preziosa eleganza.

Grazie a Satyam Umberto Bidinotto per avermi mostrato che ogni situazione è un'opportunità per cambiare e risvegliare la propria originalità.

Grazie inoltre ai miei meravigliosi compagni di viaggio con cui ho condiviso momenti intensi, momenti di sconforto e di confusione iniziale ma anche grasse risate e qualche lacrima. Ho imparato, ancora una volta di più, che nella diversità si trova molta ricchezza.

Grazie a tutte le mie clienti che hanno condiviso con me miglioramenti, momenti di scoperta e di grandi soddisfazioni.

BIBLIOGRAFIA

- Istituto Craniosacrale La Marea, *Guide di studio Corso Operatore Craniosacrale* (anno accademico 2015-2018).
- John Upledger, *Il trauma e la mente. Rilassamento somatoemozionale ed oltre* (Marrapese Editore, 1998)
- John Upledger, *Terapia craniosacrale e rilassamento somatoemozionale. Tu e il tuo medico interiore* (Marrapese Editore, 1998)
- Michael Kern, *Craniosacrale – Principi ed esperienze terapeutiche* (Tecniche Nuove, 2006)
- ATLANTE ANATOMIA UMANA (A. MARTINI)

SEMINARI

- L'arte di lavorare con gli altri
- Ileo Psoas
- Craniosacrale e Fibromialgia (conferenza)
- Costellazioni familiari
- I segreti dell'autoipnosi
- Seminario linea mediana