

---

CORSO DI FORMAZIONE PER  
OPERATORI IN DISCIPLINA  
CRANIOSACRALE

---

**TESI FINALE**

---

**“SONO...E SIAMO PROFONDAMENTE  
AMATI”**

---

**Resp. della formazione**  
**ROBERTO RIZZARDI**

---

**Candidato**  
**LISA POZZEBON**

---

**TRIENNIO DI FORMAZIONE**  
**2015 - 2018**

# **INDICE**

❖ <b><u>BREVE RIASSUNTO ed INTRODUZIONE</u></b> .....	pag. 3
❖ <b><u>COSA MI HA DATO IL CRANIOSACRALE</u></b> .....	pag. 4
❖ <b><u>L'OPERATORE DI CRANIOSACRALE</u></b> .....	pag. 5
❖ <b><u>L'ASCOLTO PROFONDO</u></b> .....	pag. 8
❖ <b><u>IL MIO SENTIERO: LE VARIE TECNICHE APPRESE</u></b> .....	pag. 11
❖ <b><u>CONCLUSIONI</u></b> .....	pag. 16
❖ <b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	pag. 17
❖ <b><u>RINGRAZIAMENTI</u></b> .....	pag. 18

## **BREVE RIASSUNTO**

Il craniosacrale dà la possibilità di capire chi siamo veramente; e si riassume in una formula:

supporto+consapevolezza+cuore- giudizio

sentirsi supportati durante un trattamento e riscaldati di quell' amore puro che viene solo dal cuore, dove non c'è giudizio ma solo presenza permette alla persona di districare quel groviglio di fili che ha dentro di se per arrivare a trovare l'inizio di quel filo e così capire la sua vera natura.

## **INTRODUZIONE**

Se penso al mio percorso di Craniosacrale, posso dire che ho capito che SIAMO e SONO PROFONDAMENTE AMATA e ne avevo veramente bisogno! e questo mi ha permesso di sentire la “forza” che risiede in me e in tutti noi e che questa nostra “forza” è percepibile da mani esperte. Perciò ricevendo i trattamenti di Craniosacrale sia dai miei colleghi di corso che tramite sezioni individuali da Roberto dove mi sentivo sempre amata e supportata durante tutto il trattamento, ho potuto senza alcun timore, iniziare ad ascoltare le mie tensioni/paure a dare loro un nome e a vedere che queste mi portavano a vivere rinchiusa in me stessa e che di rimando gli altri non riuscivano ad aprirsi con me. Ho iniziato così a camminare nel mio sentiero di vita in questa amata Terra, mentre prima rimanevo immobile perché mi mancava quella forza che dice “ci sono anch'io e ho diritto di esistere”

Con questa forza ho iniziato a frequentare vari corsi per cercare di far luce sulle mie paure e cercare di aprirmi all'amore incondizionato perché anch'io voglio poter accogliere con sempre più puro amore e consapevolezza, tutte quelle persone che io stessa tratterò con il Craniosacrale e di riuscire a far vedere e sentire quella “forza” in loro; perché risiede in ognuno di noi.

Il Craniosacrale mi ha aiutato a vedere e a capire che:

**SIAMO INFINITAMENTE AMATI  
E CHE SONO INFINITAMENTE AMATA**



che avevo delle **RESISTENZE/PAURE**



Oppure **CADEVO IN BALIA** di qualche emozione forte



esempio rabbia/paura senza averne in controllo o esserne in quel momento consapevole.

## L'OPERATORE di CRANIOSACRALE

Tutto questo accade perché le mani esperte dell'Operatore di Craniosacrale infondono amore e protezione, sostegno e così in quello spazio protetto e Sacro dai chiari confini le tensioni si sciolgono perché si regala al cliente la LIBERTA' DALLA PAURA così si crea lo spazio per far emergere la PROPRIA FORZA GUARITRICE, che porta LUCE dove più necessita il corpo in quel momento, sia a livello fisico che psico-fisico; e l'Operatore in tutto ciò è là, sempre presente e stabile nel suo centro a osservare, percepire e accompagnare la persona nel trattamento. L'operatore sa che ogni sessione è diversa dall'altra e la maggior parte del suo lavoro non è visibile agli occhi; che le sue mani non fanno pressione e non inviano energia, ma sono antenne che percepiscono i ritmi lenti e la quiete; sono strumenti al servizio del campo di relazione e delle forze della salute in azione.

L'operatore impara l'importanza a centrarsi nei suoi fulcri per essere presente, e supportare il cliente nel trattamento questi fulcri vengono continuamente controllati dall'operatore durante una sessione anche perché questi ci aiutano a tenere una giusta distanza di relazione con il cliente e favoriscono una centratura e una neutralità durante il trattamento.

poi impara per prima cosa a prendere contatto con l'IMPULSO RITMICO CRANIALE (ICR) il quale ha un suo ritmo. (6-12 CICLI AL MINUTO) Sono tutte le forze inerziali trattenute nei nostri fulcri o nei nostri comportamenti abitudinari mantenuti vivi dall'energia di emozioni che non riusciamo a metabolizzare come la paura, la rabbia, tristezza e anche da traumi, tossine ecc. ed è il più superficiale dei ritmi. Ogni fulcro di inerzia contiene in se stesso una concentrazione di energia imprigionata che può essere integrata e ritornare ad essere disponibile all'intero sistema per portare un nuovo equilibrio.

Poi abbiamo LA MAREA MEDIA o MAREA DEI FLUIDI con un ritmo più lento (2- 3 CICLI AL MINUTO) ed unificato a tutto il corpo come se fosse un unico grande polmone ed è responsabile di trasmettere la bioenergia.

In fine LA MAREA LUNGA si trova subito dopo la MAREA MEDIA ed è il motore di tutti gli altri ritmi superficiali; non va in shock e non contiene forze inerziali o condizionate. È dove vi regna la quiete e sostiene il mantenimento della vita. Si percepisce sia all'interno che all'esterno del corpo (UN CICLO OGNI 100 SECONDI di cui 50 secondi in una direzione e 50 secondi nell'altra) con un andamento molto libero, spesso percepito come spiraliforme lungo la linea mediana del corpo ed ha caratteristiche più energetiche che fluide, per questo può essere percepita come una sottile scossa elettrica. Ed è proprio qua in questo luogo che risiede quella "forza" saggia, amorevole, ordinatrice

che io considero Sacra; ed è dove regna la quiete. La marea lunga porta con se il principio organizzatore fondamentale che guida il nostro SVILUPPO EMBRIONALE e che permette la salute; perciò contattare questa marea significa tornare in relazione con le forze della salute che ci sostengono.

Durante un trattamento infatti la mia attenzione oscilla come un pendolo e va dall'osservazione dei miei fulcri di operatore alla zona trattata in quel momento per andare a percepire l'interezza del cliente; non cerco soluzioni ed attendo pazientemente che il sistema del cliente si acquieti; può capitare che un fulcro d'inerzia richieda la mia attenzione e quindi sposto le mani sopra il fulcro che sto percependo ed offro presenza e radicamento in modo che il sistema possa riprendersi gli spazi e così reintegrare le energie nell'intero sistema. Poi mi immergo ancora più profondamente nella percezione fino ad arrivare alla potenza ritmica delle maree ed in esse trovo uno spazio vastissimo ed in questo luogo profondo dove può avvenire la quiete; una sospensione momentanea dove le forze di inerzia possono essere risolte e reintegrate come forze per la salute permettendo così al vissuto (traumi, ecc.) di essere reintegrato. Poi riporto la mia attenzione a me stessa e questo dura per tutto il trattamento.... E' proprio così, come un pendolo!!....

### ***Consapevolezza***

...io sono diventato io

e ho dimenticato.

...c'è una marea,

e poi un oceano.

Sotto le onde

c'è la quiete.

La Madre.

Pura consapevolezza,

e mi ricordo chi sono.

L'oceano si agita,

c'è solo sviluppo.

(Mike Boxhall)

Nei primi due anni di scuola, quando mi aprivo a questo spazio di ascolto provavo spesso un senso di frustrazione/paura, sentivo di non capire bene cosa stesse succedendo, sentivo che mi stavo addentrando in una dimensione in cui non ci sono certezze. Ora so che mi attende un mistero e che dovrò mettermi in gioco. Potrei rimanere con quello che conosco. Una parte di me che conosco bene vorrebbe resistere per restare nel suo equilibrio, vuole rimanere in superficie. Ma una parte di me è attratta da questo ignoto, è stanca di sentirsi frammentata, di essere in balia delle onde, delle cose giuste e sbagliate, sa che c'è uno spazio ampio dove tutto ha origine dove è possibile rigenerarsi.

Ricevendo i trattamenti di Craniosacrale ho iniziato a volermi bene e a cercare quindi di stare bene; ho iniziato a pormi delle domande a tutti i malesseri non solo fisici ma anche psichici e a cercare le risposte ovunque; provando svariate cose, grazie a questa nuova forza amorevole e saggia che mi spronava a farlo;

Il cliente infatti impara a riascoltare e ad approfondire la dimensione sensoriale e così facendo riscopre i suoi bisogni più profondi e grazie a questo si riconnette alla sua saggezza più profonda che permette di vivere con entusiasmo e vitalità.

La persona trattata trova miglioramenti non solo a livello fisico ma anche a livello psico-fisico e quasi sempre è la persona stessa infatti che riporta nei trattamenti successivi cambiamenti positivi in vari vissuti della vita personale quotidiana.

*Chi è consapevole nel corpo della propria vera natura, vive in una condizione di felicità' e libertà qui e ora.*

*(Ramana Maharshi)*

*Non c'è nessun luogo dove andare, non c'è nulla da raggiungere,  
si tratta solo di divenire più pienamente presenti alla nostra natura.*

*Tale natura risiede nel corpo.*

*(Mike Boxhal)*

## L'ASCOLTO PROFONDO

La scuola mi ha dato anche una bellissima opportunità quella di capire provando anche con esercizi l'importanza dell'ascolto profondo in un dialogo. E se penso bene alle persone che ho conosciuto nella mia vita, ben poche sanno ascoltare profondamente. Anch'io sebbene lo conosco e l'ho potuto provare e lo voglio applicare non solo in ambito craniosacrale ma anche in tutti gli ambiti della vita, mi accorgo che non è facile perché quando ascoltiamo ricadiamo in quel bisogno di consigliare, giudicare ecc.

Eppure qualsiasi persona lo può fare; terapeuta, insegnante, amico, genitore....

Ci sono due figure entrambe importanti nell'ascolto profondo:

ASCOLTATORE

la persona che ascolta



IL PROTAGONISTA

la persona che racconta una  
esperienza personale o pensiero  
profondo



L'ascoltatore deve saper rimanere nel suo ruolo e non prendere il posto del protagonista, intervenendo con commenti tipo: Mi è accaduto la stessa cosa! ti racconto cosa è successo a me ecc. perché sarà solo il protagonista a decidere cosa va fatto per risolvere il suo problema.

Quando una persona ci ascolta profondamente, siamo in grado di esplorare gli abissi interiori in cui troviamo il nostro mondo segreto di preoccupazioni, delusioni, paure e speranze.



Perciò fondamentale è non interrompere il protagonista e non giudicarlo bisogna aprire la mente ed il cuore alla realtà dell'altro; perché dobbiamo ricordare che le persone sono diverse, ognuno ha le proprie reazioni, sensibilità, storia, istruzione. Dunque anche le soluzioni saranno diverse.

L'ascoltatore è come un compagno di viaggio che può sentire in modo meno intenso anche dentro a se stesso determinate emozioni difficili raccontate dal protagonista, ma non cede alla tentazione di dare consigli o magari a distrarre il protagonista con l'intento di soffocarle. Perciò capita spesso che quando l'ascolto profondo funziona, il protagonista ma anche l'ascoltatore provano una sensazione di sollievo data da un chiarimento della situazione raccontata e dalla elaborazione da parte del protagonista di strategie positive.

Ho capito anche che nel processo dell'ascolto profondo **OGNUNO VIENE ARRICCHITO**; perché quando offriamo ascolto profondo agli altri, lo offriamo anche a noi stessi perché si capisce che gli essere umani sono vulnerabili alla sofferenza, alla confusione e l'ascoltatore può capire anche la sua stessa vita.

La nostra società però ci porta a vivere una vita frenetica durante il giorno e quando abbiamo il tempo per dare spazio alle emozioni scegliamo di anestetizzarle ad esempio usando la tv guardando film o show; invece di sedersi e parlare assieme offrendo ascolto positivo.

Io ho scelto di fare una cosa quando mi accorgo che ho tempo ma non ho la possibilità di parlare con nessuno; mi raccolgo nel mio spazio interiore meditando o facendo alcuni esercizi yoga o di respirazione.



Anche perché come dice il Dalai Lama: “penso che la nostra prima responsabilità come professionisti sia quella di osservare noi stessi”

Posso dire che io do il mio Ascolto Profondo anche quando ricevo il cliente con il craniosacrale perché mi collego all'altra persona in un luogo profondo, compassionevole e non giudicante. E ho capito che anche in questo caso, fare un trattamento è ricevere un trattamento.

### ***Lettera di un Santo prima di morire...***

*... La nostra ferita ...Sta anche nel fatto di essere convinti che l'Altissimo Signore abbia bisogno delle sofferenze di noi creature, per aprirci la porta della sua luce. La nostra ferita, infine, è il convincimento che Egli abbia bisogno di sacrificarsi sotto forma di suo Figlio, o sotto forma umana al fine di salvarci. Chi mai, tranne noi stessi, per mezzo della purezza del cuore, potrà salvarci? In verità il Buon Signore mi ha mostrato che non vi era alcun riscatto, alcun sacrificio da perpetuare. Mi ha insegnato, in silenzio, che sarebbe bastato uscire dall'ignoranza, dall'oblio, e amare.*

## IL MIO SENTIERO: LE VARIE TECNICHE APPRESE

...così seguendo vari percorsi che sentivo che risuonavano bene con me stessa ho iniziato questo mio sentiero



verso l'amare me stessa e gli altri ed uscire da tutte le false credenze.

Ho partecipato a :

- ✚ Imprinting presso questa scuola
- ✚ Purusha presso l'Associazione il Canto della Terra
- ✚ Mindfulness immaginale presso l'Associazione Fucin Alchemica
- ✚ Ho letto svariati libri che mi consigliavano di leggere durante questi miei percorsi

### IMPRINTING

L'esperienza dell'Imprinting è stata per me di grandissimo aiuto per capire quanto è puro quell'essere che si trova nella pancia di una donna; parlo di purezza ma direi anche forza... noi quando arriviamo siamo potenti ma vulnerabili ed i nove mesi e la nascita sono molto importanti ci sono molti fattori che possono recare danno a questa forza/purezza ...ma grazie all'imprinting ho potuto riassaporare quella purezza/forza ed ho sentito il potere del cuore che in questo caso era un cuore grandissimo che racchiudeva tanti cuori; si i cuori dei partecipanti e di chi dirigeva quella sezione di imprinting, che in quei giorni si sono uniti e grazie a quell'unione ho potuto sentire un amore immenso, e un'apertura di visione che solo il cuore può regalare, una protezione immensa ed un grandissimo rispetto per tutto ciò che è stato. L'imprinting ti permette di riprenderti quei pezzettini della tua forza/anima che avevi perso perché magari in quei nove mesi qualcosa non era andato sempre bene o magari il parto ha avuto complicazioni per svariati motivi ma che purtroppo

portano ai neonati come è accaduto anche a me, a subire dei traumi che danno origine ad un errata convinzione di chi siamo realmente e questo danneggia tutta la tua vita; sentimentale, lavorativa, affettiva ecc.. Infatti la mia convinzione di essere incapace in tutto nella vita, mi fece chiudere a riccio e questo non mi permetteva di ricevere e di dare amore. Questo dovuto in parte ai nove mesi travagliati vissuti in pancia dove è nata l'errata convinzione di essere la causa di tutte le cose brutte che sono accadute in quei mesi e perciò la paura di fare tante cose nella vita e la difficoltà di prendere una mia posizione cioè il sapere chi sono realmente e cosa voglio fare realmente nella vita. Ma il ricontattare quella forza ti dà la possibilità di sapere in parte ciò che sei e tu puoi scegliere se usare i vecchi schemi oppure usare gli schemi nuovi.

Tutto questo è provato scientificamente, infatti:

La dottoressa Candace Pert ricercatrice in ambito del cervello ha scoperto che le molecole proteiche che modulano la comunicazione nel corpo (i neuropeptidi insieme ai loro recettori) formano una rete di informazioni non solo ormonali e metaboliche ma anche emotive. Questo suggerisce che tutti gli aspetti della vita quotidiana interiore e relazionale come:

sentimenti

emozioni

percezioni di sé

circolano nel corpo sotto forma di forze, anche di origine biochimica, e possono rafforzare o indebolire il nostro benessere e tutto questo accade anche quando si è in pancia.

Anche Bruce Lipton uno degli scienziati più autorevoli dei nostri tempi, sostiene che noi siamo i co-creatori della nostra vita e della nostra biologia e ha chiamato questa scienza "epigenetica"

L'epigenetica infatti ci dice che la sorte di un organismo vivente è direttamente influenzata dalle informazioni raccolte nel campo che lo circonda, quindi la storia della vita non finisce con i confini del nostro corpo, ma vi inizia. Prima di questa scoperta la scienza credeva che fosse il DNA il cervello ed il centro della cellula e che grazie ad esso funzionava e viveva; ma Lipton ha mostrato che la cellula può vivere e prosperare anche senza DNA e che il cervello della cellula è la sua membrana e che questa infatti reagisce alle influenze esterne permettendo alla cellula un continuo adattamento. Questo ci fa capire che siamo in grado in parte a suggerire ai nostri geni cosa fare in base al nostro stile di vita (credenze, interpretazioni della realtà) e anche che in parte essi vengono influenzati anche da stimoli ambientali esterni e oggettivi. Secondo i neuro-scienziati

Viviamo la vita dove il 95% del nostro comportamento è guidato dalla mente subconscia che è composta da tutto quello che abbiamo ricevuto e quindi imparato da altri nei primissimi anni di vita.

Si può ben comprendere quindi che diventare più coscienti, approfondire la nostra capacità di riconoscere i pensieri, le credenze, percepire le sensazioni corporee, essere presenti alle immagini e ai ricordi che permangono dal passato ed essere consapevoli come tutte queste modalità influenzino le nostre scelte quotidiane, è



importantissimo per vivere una vita più integrata e in salute. Perciò se dopo aver trascorso del tempo in un determinato stato di consapevolezza corporea in nostro cervello sarà diverso da prima l'imprintig ed il craniosacrale possono essere utili mezzi per questo cambiamento di stato.

### **PURUSHA**

Speciale rituale/esercizio che mi ha permesso di vedere che le cose che disprezzo di una determinata persona sono presenti anche in me, magari le uso in altri ambiti ma anche le cose belle che ammiro di una persona si trovano in me e tutto questo mi ha permesso di capire quanto è potente il giudizio perchè è molto forviante, ti porta via dal sentire del cuore. Questa pratica ti permette così di avvicinarti alla tua vera essenza. Infatti Purusha può essere detto anche Se superiore.

## MINDFULNESS IMMAGINALE

Con la Mindfulness ho imparato ad usare varie tecniche di respirazione, posizioni yoga e varie tecniche di meditazione. E questo ha portato me stessa a prestare attenzione con consapevolezza e senza giudizio a tutto quello che percepisco nel momento presente.

Praticare il craniosacrale basandomi sulla mindfulness è diventato per me un atteggiamento da coltivare in ogni momento della mia vita perché mi permette di stare con quello che c'è e questo mi aiuta a inserire il meno possibile il mio "pilota automatico".

Ognuno di noi può sviluppare la capacità di ascoltarsi e percepirsi sensorialmente, e questo ascolto, unico e diverso per ogni individuo, oltre che ad accrescere la vitalità, libera la nostra espressione più autentica, ricongiungendoci alle nostre potenzialità e alla nostra interezza. Connetterci con fiducia alle nostre risorse e supportare le nostre capacità di auto-regolazione ci permette di migliorare la nostra risposta alle sfide di ogni giorno. Perciò ogni attività può essere un'occasione per praticare la consapevolezza e affrontare quello che emerge con presenza e cuore aperto.

### Prestare attenzione ma con consapevolezza

Ad esempio nella vita molte volte o, quasi sempre compiamo delle cose con il nostro pilota automatico e questo può farci commettere sempre gli stessi errori perché cadiamo nei soliti schemi e quindi diventiamo poco creativi nella vita in generale. Se si presta attenzione e si è consapevoli, siamo presenti all'esperienza che quell'azione ci regala e possiamo percepire cosa stiamo vivendo con quell'azione.

### Momento presente

Solo il presente ci permette di avere un'esperienza reale e ci permette di cogliere le opportunità. Il futuro è aspettativa ed il passato è ricordo.

Quindi ci permette di cogliere le opportunità che la vita ci offre.

### Senza giudicare

Non giudicare ci permette di lasciare spazio ad un'altra conoscenza di noi e del mondo, che intregreremo anche con i pensieri.

E tutto questo lo si ritrova anche nel percorso scolastico del Craniosacrale perché attenzione, consapevolezza, centratura e assenza di giudizio sono delle qualità importantissime che gli operatori devono imparare.

Nel craniosacrale usiamo la mindfulness quando:

osserviamo semplicemente gli eventi del momento presente e ascoltiamo il respiro e le sensazioni in uno stato ampio di consapevolezza e quiete. E se ci sono pensieri li osserviamo semplicemente e riportiamo la nostra attenzione al momento presente. Sviluppiamo mani che sanno vedere e pensare e che sanno cosa è importante. Grazie all'essere presenti e consapevoli del nostro respiro e delle nostre sensazioni nel momento presente riduce la paura; e se pensiamo che il giudizio e le interpretazioni provengono dalla paura; questo ci aiuta a riconnetterci alla nostra vera natura.

Tutto ciò ci permette di essere presenti ai diversi movimenti e flussi che accadono nel corpo del cliente.

La neuro-biologia della sintonizzazione e della risonanza è ampiamente conosciuta. Perciò quando siamo in uno stato di mindfulness e ci sintonizziamo con il sistema del cliente aiutiamo il corpo-mente del cliente a risuonare con questo stato e questo aiuta ad approfondire la presenza e ci sintonizza alla quiete.



## CONCLUSIONI:

Grazie al Craniosacrale mi sono sentita amata

Eh ragazzi!! quando ci si sente amati

ci si sente protetti, più sicuri e si possono finalmente guardare in faccia le paure, amarle e lasciarle andare;

ci si apre e l'Anima o forza o come la si vuole chiamare,

si fa sentire ogni volta sempre di più...

inizia a parlarci ci dice che meritiamo solo amore; poi ci racconta chi siamo

veramente e ci fa vedere le errate credenze che ci fanno star male ... ed arriva il momento in cui non possiamo più ritornare indietro perché questo nuovo sentire CI PIACE, capiamo che ci fa STAR BENE.

La mia infanzia infatti è stata ricca di episodi dove non mi sono sentita accolta, amata, dove mi sono sentita giudicata e poco sostenuta nelle cose che a me piaceva fare o che mi sarebbe piaciuto fare.... Questo mi aveva portato a credere che io non meritavo amore perché sbagliata in tutto ma fortunatamente devo ringraziare la vita e anche me stessa per aver intrapreso questi studi sul craniosacrale e ad aver scelto questa splendida scuola ricca in tutto; che mi ha fatto sentire amata e supportata in quella che io sono e mi ha aiutato a guardare in faccia ad alcune delle mie paure e a liberarmi da questo, permettendomi di riacquistare parte della mia forza.

(con la poesia riportata qui sotto, voglio ribadire cosa può causare la paura)





## ***LA NOSTRA PIU' GRANDE PAURA***

LA NOSTRA PIU' GRANDE PAURA NON E' QUELLA DI ESSERE INADEGUATI

LA NOSTRA PIU' GRANDE PAURA E' DI ESSERE POTENTI AL DI LA' DI OGNI MISURA.

E' LA NOSTRA LUCE, NON LA NOSTRA OSCURITA' CHE PIU' CI SPAVENTA.

AGIRE DA PICCOLO UOMO NON AIUTA IL MONDO,

NON C'E' NULLA DI ILLUMINANTE NEL RINCHIUDERSI IN SE STESSI

COSI' CHE LE PERSONE INTORNO A NOI SI SENTIRANNO INSICURE.

NOI SIAMO NATI PER RENDERE MANIFESTA LA GLORIA CHE C'E' DENTRO DI NOI,

NON E' SOLO IN ALCUNI DI NOI E' IN TUTTI NOI.

SE NOI LASCIAMO LA NOSTRA LUCE SPLENDERE INCOSCIAMENTE DIAMO ALLE  
ALTRE PERSONE IL PERMESSO DI FARE LO STESSO.

APPENA CI LIBERIAMO DELLA NOSTRA PAURA LA NOSTRA PRESENZA

AUTOMANTICAMENTE LIBERA GLI ALTRI.

(Il potere del cervello quantico)

Il Craniosacrale una tecnica oliistica per me perfetta perché è basata sull'apertura di cuore e questo dà la possibilità all'operatore di ascoltare l'altro e dà la possibilità a chi riceve il Craniosacrale di dissipare i traumi e di avvicinarsi alla sua vera essenza perciò aiuta a livello sia fisico che psichico.

## BIBLIOGRAFIA

- ✓ Biodinamica craniosacrale basata sulla mindfulness in 12 passi di Paolo B. Casartelli e Luisa Brancolini
  
- ✓ Conversazioni nella quiete un viaggio nel cuore dell'essere di Mike Boxhall
  
- ✓ L'ascolto profondo di Jerome Liss
  
- ✓ Dovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza di Jon Kabat-Zinn
  
- ✓ Dispense scolastiche

Auguro a me stessa e a tutti

di riuscire a donare sempre di più amore

usando il cuore e di comprendere la mia vera identità e di

facilitare questa comprensione negli altri con il craniosacrale.



Ringrazio tutte le persone che in questi 3 anni di scuola ho potuto incontrare e conoscere, per essere stati dei veri maestri in tutto; vi porterò sempre nel mio cuore.