
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

“CRANIOSACRALE SULLA MIA PELLE”

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
SILVIA VIDOTTO

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2015 - 2018

INDICE

Riassunto

1. Introduzione: Craniosacrale e vita esperenziali
2. Presenza
3. Comunicazione e ascolto
4. Integrazione
5. E' tempo di me
6. Ritmo circadiano
7. La regolarità del ritmo circadiano
8. Il ritmo circadiano e la pelle
9. La pelle... “a pelle”

Conclusioni

Bibliografia

Ringraziamenti

RIASSUNTO

In questa tesi racconto una piccola parte di me e delle mie esperienze di vita rapportandole al cranio sacrale.

Descrivo come ho vissuto sulla mia pelle certi momenti e come ho sentito fin dall'inizio “a pelle”, che questa disciplina mi avrebbe fatto maturare e regalato un qualcosa di buona da mettere nel mio bagaglio esperenziale.

Un alternarsi di momenti di pura convinzione a momenti di sconforto causati dalla fretta di voler sapere già fare tutto senza darmi il tempo di sentire interiormente cosa stava succedendo veramente.

Due mondi, quello dell'estetica e quello del craniosacrale inizialmente per me molto lontani l'uno dall'altro ma che sono riuscita a farli abbracciare guardando al benessere di mente e corpo della persona perché l'esteriorità e l'interiorità di ognuno di noi si riflettono l'un l'altra e solo amandole entrambe riusciremo a stare bene nel rispetto di noi stessi.

CRANIO SACRALE SULLA MIA PELLE

1. INTRODUZIONE: CRANIO SACRALE BIODINAMICO E VITA ESPERENZIALI

Il craniosacrale, una terapia di benessere che va ben oltre ad una piacevolezza fisica perché riscopre lo stare bene interiore nascosto dalla nostra sordità e incapacità di volerci bene sul serio.

Sembra così semplice ascoltarci, ascoltare il nostro corpo e le sue esigenze. Non comunichiamo mai con il nostro corpo però lui sì che comunica con noi, continuamente.

Tutti i giorni, in tutti i momenti il corpo ci da dei segnali ma noi siamo troppo impegnati e forse anche incapaci di ascoltare quello che ci sta comunicando.

La maggior parte delle persone, almeno per quanto mi riguarda, non è cresciuta imparando cosa significa ascoltare il proprio corpo (a parte i bisogni principali).

Non fa parte della nostra cultura prendersi del tempo per dedicarlo a noi stessi e alla scoperta di quanto di fantastico c'è dentro di noi e che c'è un modo naturale e rilassante per sfruttare al meglio quel potenziale nascosto. Nascosto ma sempre presente fin dalla nostra nascita, anzi ancor prima del concepimento.

Non è mai troppo tardi per imparare e soprattutto se questo serve a farci stare meglio con noi stessi conoscendoci in profondità.

Grazie a questa disciplina biodinamica naturale, il cranio sacrale, possiamo intraprendere un percorso di conoscenza approfondita sull'ascolto del nostro corpo.

Tutto è stato dato origine dal Respiro della Vita, la respirazione primaria.

Basti pensare che nelle prime tre settimane, nell'embrione, non c'è genetica ma bensì forze plasmatiche, biodinamiche e questo insieme di forze che danno origine all'embrione si chiama QUIETE DINAMICA.

Infatti a differenza del cranio sacrale biomeccanico che è caratterizzato dall'ascolto del Ritmo Craniosacrale basato maggiormente sulla struttura del corpo con il fine di individuare le anomalie del sistema per poi ripristinarle, il cranio sacrale biodinamico si rivolge più alla percezione della quiete dinamica e ai suoi effetti della marea lunga e la marea media caratterizzate da ritmi più lenti e profondi, che organizzano il ritmo superficiale con l'intenzione di produrre salute genesi.

Questi ritmi si manifestano sin dalla fase embrionale accompagnando lo sviluppo e l'organizzazione della persona verso la salute. Il termine biodinamico si riferisce alle forze dei fluidi dell'embrione che portano ordine e organizzazione.

Significa anche integrità che dal punto di vista del cranio-sacrale è il movimento della Respirazione Primaria e questo implica una qualità unica che si osserva in particolare negli stadi di sviluppo dell'embrione e che rimane costante per tutta la vita.

Quando ho affrontato i moduli del primo e secondo livello di biodinamica da subito, me ne sono innamorata, l'ho sentita parte di me.

Questo approccio è orientato ancor di più a contattare e stimolare la forza della salute piuttosto che a focalizzarsi sui problemi delle persone. Che poi è tutto collegato quindi di conseguenza si avranno anche dei miglioramenti su quel fronte ma non è quello il principale obiettivo.

Nella biodinamica la modalità di contatto non è diretta ma orientata al sostegno, all'ascolto profondo e ad una qualità di presenza appropriata ripristinando la connessione di questi ritmi naturali a favore di un ri-equilibrio.

L'operatore cranio sacrale biodinamico si pone in un ascolto consapevole dell'altro e così facendo crea un campo di accoglienza e sostegno in cui, grazie alle proprie capacità metodologiche e professionali specifiche, interviene sulle forze che inibiscono l'espressione della salute.

La natura respira con 50" all'andata e 50" al ritorno, questa è la MAREA LUNGA (respirazione) che viene dall'orizzonte, permea il nostro corpo e torna da dov'è venuta. E' il primo fremito ed è il primo cerchio intorno alla quiete dinamica.

La MAREA MEDIA (fluida) è il secondo cerchio e ha un ritmo più veloce, circa 2/2 cicli e mezzo al massimo tre cioè ogni 12 " ed è molto stabile. Questa trasmutazione che viene dall'alto va nei fluidi sotto forma di energia, forza.

L'ultimo cerchio è l'IMPULSO RITMICO CRANIALE che arriva ad esprimersi nei tessuti.

E' un ritmo molto variabile, dai 5 ai 13 cicli al minuto. Non è affidabile e ti può portare fuori strada.

Grazie al cranio sacrale, nell'ascolto del sacro, si sente qualcosa che richiama verso il cranio, qualcosa di vaporoso che ascende continuamente. Questa è la linea mediana fluida che si trova a livello dorsale nel tubo durale neurale ed è una linea invisibile che nell'embrione è la notocorda dalla quale poi si sviluppa tutto il corpo e ne troviamo testimonianza all'interno dei dischi vertebrali. Il principio del cranio sacrale biodinamico è imparare a lavorare con la potenza all'interno dei fluidi e il più importante è il liquor.

E' un distillato del sangue e viene prodotto dai ventricoli situati all'interno del cervello. E' il liquido più particolare che bagna tutto il nostro SNC (sistema nervoso centrale) fino all'osso sacro e ne viene prodotto circa mezzo litro al giorno con tre ricambi da 150cl.

Il liquor è parte integrante di questa danza di liquidi ed è il veicolatore della scarica di potenza al resto dei fluidi.

Il principio della biodinamica è un processo che ha un tempo di auto guarigione e la chiave di questo lavoro biodinamico è basata sulla relazione tra l'operatore e il cliente.

Sta a me operatore creare un campo neutro dove non accade “nulla” quindi, in questo spazio mi prendo il giusto tempo per centrarmi nei fulcri per poi contattare delicatamente il paziente.

Mi avvicino con rispetto e adagio le mie mani alle caviglie della persone che in quel momento si sta affidando a me.

Che grande responsabilità abbiamo, un corpo pieno di emozioni, pieno di storia che si concede totalmente fiducioso alle mie mani e a questa fantastica cosa che si chiama CRANIOSACRALE.

Da lì sento il liquor, questo nobile fluido che va verso l'alto poi si blocca, c'è qualcosa, un ostacolo che non lo lascia fluire lungo la via.

Poi riparte e va un po' più su.....zero aspettative, non credere di sapere che andrà ancora più su o sconsigliato credi che si fermerà ancora lì.

Non dipende dal tuo volere, dipende da quanto sei centrato nei tuoi fulcri, dipende dalla tua neutralità, dipende da quanto sai ascoltare ed esserci.

Non credere mai di sapere, potresti rimanerci male.

Potresti perdere la fiducia in te stesso, nelle tue capacità sensoriali ed “uditive”.

Non aspettarti nulla e vedrai che al momento giusto, la svolta arriverà!

Qual'è il momento giusto?

Se lo saprai aspettare arriverà e sarà bellissimo! Nel cranio sacrale come nella vita.

Paragono la mia vita, il percorso che sto facendo, come il fluido che parte dal contatto con le caviglie.

Faccio esperienze, ho delle aspettative alte e proprio lì succede qualcosa che mi blocca, che mi ferma e sconsigliato me ne torno indietro.

Poi riprendo forza e ci riprovo, senza pretese.

Ecco, sono riuscita ad andare avanti. Ora comincio ad essere consapevole che, con tutta la forza e l'energia che ho, posso arrivare dove voglio e senza intoppi.

Ed è proprio lì, a quel punto, il fluido, la mia vita, cade tutto nuovamente.

Lo sconforto però non ha il sopravvento perché ho la consapevolezza che stavo correndo troppo e non mi stavo gustando tutto quello che di bello c'era intorno a me.

E riparto da capo ancora più forte, più decisa.

Sono convinta che questa è la volta giusta, che ho imparato dagli errori precedenti.

Ora non ho fretta e ricomincio piano, sono fluida e assaporo tutto ciò che incontro, ci sono tante risorse che prima non vedevo ma erano lì e adesso le faccio mie.

Sto bene, maturata e continuo.

Arrivo più su di prima e a quel punto la mia convinzione inconscia prende forza e poco dopo mi si presenta una nuova difficoltà che ostacola il mio percorso e ricado nuovamente.

Non si finisce mai di crescere ed imparare.

Questo per dirvi che non è la vita ingiusta ma a volte sono il nostro atteggiamento e aspettative che non sono al passo con gli accadimenti.

Tutte le risorse sono dentro di noi, non fermiamoci all'apparenza, all'esteriorità, prendiamoci un po' di tempo per ascoltarci e sentire i nostri bisogni.

Così ci conosceremo meglio, impareremo a capire chi siamo, capiremo le nostre esigenze e assecondandole staremo bene con noi stessi e solo a quel punto saremo pronti a dare qualcosa di buono e utile all'altro.

2. PRESENZA

Il momento presente cambia così rapidamente

che spesso non ci accorgiamo nemmeno della sua esistenza.

Ogni momento mentale è come un'immagine d'una serie che passa attraverso un proiettore: alcune immagini vengono dalle impressioni sensoriali, altre vengono dalla memoria delle esperienze precedenti o dalle fantasie sul futuro.

La presenza mentale è una specie di fermo-immagine che ci mette in condizione di diventare coscienti delle sensazioni ed esperienze così come sono, senza la deformatrice colorazione delle risposte socialmente condizionate o delle reazioni abituali.

(“Bhante” Henepola Gunaratana)

Sentire la presenza di una persona che sta di fronte a te, non è una cosa così scontata.

Le persone possono essere lì con te fisicamente e allo stesso tempo, la loro mente, la loro anima, possono essere completamente assenti.

Sembra così assurdo tutto questo ma non lo è affatto.

Quante volte mi è capitato di parlare con delle persone e non sentirmi ascoltata o considerata.

Mi sentivo completamente ignorata. Pensavo che fosse tempo sprecato, invece poi ho capito che mi è servito anche quello per rendermi conto se effettivamente, quando io ero dall'altra parte avessi mai assunto quello stato di essere presente senza esserci.

Nel cranio sacrale la presenza dell'operatore è di fondamentale importanza, è uno dei primi punti che insegnano a sviluppare per poterci essere veramente per la persona che sta ricevendo il trattamento.

Durante la sessione potrebbero esserci dei momenti in cui l'operatore sposta i suoi pensieri e la sua attenzione su cose che non c'entrano assolutamente nulla con quello che sta accadendo in quel campo sacro e delicato.

Per far sì che questo non accada è necessario fare tanta pratica e questo implica anche il fatto di imparare a svuotare la testa di tutto quello che in quel momento non serve o ancor peggio potrebbe creare solo confusione e difficoltà dell'ascolto.

Purtroppo mi è capitato più volte durante il percorso formativo di trovarmi in questa situazione.

A volte perché ero troppo concentrata nel sentire i movimenti in loco senza ascoltare anche tutto ciò

che stava accadendo nel resto del corpo. Altre volte da ricevente invece, mi è capitato di trovarmi con una persona che non mi piaceva e sono stata “sorda” per tutto il tempo.

Una volta ricordo, mi sono totalmente dissociata appena distesa sul lettino.

Ero con un' operatore che a “pelle” non mi piaceva, non mi dava fiducia, così mi sono chiusa nel mio involucro di protezione e mi sono completamente estraniata dalla situazione pensando di essere distesa in un bellissimo posto, senza la presenza di nessuno.

E così la mia mente non era più nel mio corpo fisico ma bensì in quello astrale.

Che cosa meravigliosa la mente, credo che sia così potente e che se usata nel modo migliore per noi stessi possa solo che farci vivere momenti e sensazioni fantastiche.

Da operatore invece, è molto più complesso perché devi esserci per te e in più hai la responsabilità della persona che in quel momento si sta affidando a te.

C'è una persona fatta da corpo fisico, mente, emozioni...hai la storia di quella persona tra le mani, tutto il suo vissuto e devi essere rispettosa e neutrale senza giudizio.

Devi prenderti cura di quella creatura che confida in te e nel cranio-sacrale.

Le forze e le risorse presenti in quella persona ci sono e sta all'operatore e al suo intento trovarle perché si mettano in moto per darle benessere e farla stare meglio.

Sono necessari la passione, lo studio e tanta costanza nell'esercitarsi nel cranio-sacrale.

Tutto questo porterà ad affinare sempre di più questa tecnica bio-naturale per me fondamentale per un benessere globale evoluto sia per la persona che riceve sia per l'operatore.

3. COMUNICAZIONE E ASCOLTO

A volte tante parole non servono a nulla. Anzi, creano solo ulteriore confusione a chi abbiamo di fronte e parliamo senza nemmeno accorgerci se l'altra persona ci sta ascoltando o meno.

Oppure quando noi siamo gli ascoltatori e andiamo in “non ascolto” la nostra testa e la nostra attenzione se ne vanno altrove.

Nel cranio-sacrale la comunicazione non verbale è importantissima. E anche qui, stando fermi, in ascolto del corpo possono succedere tantissime cose, senza fare “nulla”.

Il nostro corpo ci comunica continuamente come sta e i suoi bisogni ma la maggior parte delle volte non lo ascoltiamo, lo ignoriamo perché siamo troppo impegnati in altro, cioè a fare.

Il linguaggio del corpo è molto importante e se impariamo a conoscerlo, ci può aiutare a capire almeno in parte lo stato di noi stessi e di quella persona in quel determinato momento.

Può capitare che la persona ti dica certe cose di se stessa o come sta in quel momento ma che poi osservando la posizione del corpo o alcuni atteggiamenti e palese che non sia così.

E già quello è un segnale di qualcosa che ci può far intuire se per esempio la paziente abbia o meno fiducia in noi o su quello che si andrà a fare con il cranio-sacrale.

Ci sono specifici gesti inconsci che ci dicono moltissimo della persona che abbiamo di fronte.

Il 93% della comunicazione è gestita dall'inconscio e si esprime attraverso messaggi di gradimento, rifiuto e perplessità, se ne siamo consapevoli abbiamo una mappa per decifrare la persona in questione.

“La parola è stata data all'uomo per nascondere il suo pensiero”

Il nostro corpo parla anche a nostra insaputa, ogni gesto ci rivela.

Accavallare le gambe, incrociare le braccia al petto, guardarsi i piedi, in realtà traducono le nostre emozioni più segrete. Conoscere il linguaggio dei gesti ci aiuta a decifrare il linguaggio corporeo delle persone che abbiamo davanti a noi per intuire le loro intenzioni.

Talvolta perciò è più utile osservare piuttosto che vedere, e ascoltare piuttosto che sentire.

La fretta di fare mille cose, mille impegni, orari da rispettare, tutto questo ci porta ad essere dissociati dal nostro corpo e a non ascoltarci tralasciando una delle cose più importanti di noi, cioè il nostro benessere interiore che poi a sua volta lo è anche quello esteriore.

Come possiamo pretendere di far star bene una persona se prima di tutto non stiamo bene con noi stessi?

Ho iniziato questo percorso di studio, con la voglia e il bisogno di poter dare un qualcosa in più agli altri, di prendermi cura delle persone.

Ora arrivata alla fine del terzo anno scolastico mi rendo conto che mi è servito soprattutto per un lavoro personale, un lavoro profondo su me stessa che mi ha fatto capire quanto sia importante dedicare il giusto tempo alle cose, prendendosi anche tempo per se stessi rallentando un po' quel ritmo frenetico che non ci fa assaporare la vita.

Prima di poter dare, dobbiamo saper ascoltarci e darci del tempo, quello che ci permetterà di conoscerci e che ci porterà in uno stato di quiete. Allora, a quel punto saremo pronti, se vogliamo a dare qualcosa di buono all'altro.

Nel cranio sacrale, il rituale di contatto è fondamentale per mettersi nella condizione di guidare al meglio con l'intenzione, tutte le risorse che si incontrano in quel contatto e agevolarne il flusso verso la quiete.

Ho imparato che, le tre fasi del piano di trattamento intrinseco, sono alla base per il giusto approccio con il paziente perché la sessione inizi nel modo migliore.

Quando si raggiunge lo stato di equilibrio dobbiamo agevolarlo essendo noi stessi i testimoni di quello che sta succedendo sul campo.

Abbiamo una grande responsabilità, nel cranio-sacrale le persone si affidano a noi, ci permettono di entrare in contatto con il loro corpo, con le loro emozioni e confidano in noi, in questa professione così delicata e allo stesso tempo profonda e potente.



*Non è mai facile ascoltare
A volte è più comodo
comportarsi da sordi ,
accendere il walkman
e isolarsi da tutti.
E' così semplice sostituire l'ascolto
con le e-mail, i messaggi e le chat,
e in questo modo priviamo noi stessi
di volti, sguardi e abbracci.*

Papa Francesco

Se vuoi capire una persona, non ascoltare le sue parole, osserva il suo comportamento.

Albert Einstein

Quando un' orecchio si affina diventa un' occhio.

Gialal al-Din Rumi

*“Mi piace la gente che sa ascoltare il vento sulla proprio pelle, sentire gli odori delle cose,
catturarne l'anima. Quelli che hanno la carne a contatto con la carne nel mondo. Perché lì c'è
verità, lì c'è dolcezza, lì c'è ancora amore”*

Alda Merini

4. INTEGRAZIONE

Una delle parole chiave che mi ha permesso di capire come, appunto, integrare questa disciplina al mio lavoro.

Ci sono stati momenti in cui ho pensato che il cranio-sacrale fosse l'occasione per cambiare lavoro e dare una svolta alla mia vita, girando pagina dedicandomi solo a questa, per me nuova, disciplina.

In realtà non so il motivo di quel pensiero perché il mio lavoro è sempre stata una grande passione e mi sono sempre dedicata totalmente senza costrizioni o forzature, con grande orgoglio e soddisfazioni. Infatti poi, in altri momenti, pensavo che stavo sbagliando tutto e che avrei dovuto dedicarmi esclusivamente al mio lavoro e che sarebbe stato da pazza gettare alla spalle quello che avevo creato fin'ora. Ero in uno stato di confusione che non mi faceva ragionare in modo lucido e concreto, non capivo davvero cosa avrei voluto fare veramente, non sapevo quale fosse la scelta giusta da prendere.

In un terzo momento invece, ho capito che sono entrambe passioni per me e che potevo integrarle l'una all'altra.....che illuminazione.

E' come durante una sessione, appoggi delicatamente le mani sullo sfenoide. Dapprima nebbia totale e totale confusione. Poi dal nulla cominci a sentire un tepore che diventa calore, morbido, che ti riempie le mani.

Una sfera di vapore che si espande sempre di più e gli devi fare spazio, ma non la devi abbandonare, devi darti tempo per entrare in confidenza con lei e pian piano entrare in contatto per condividere quel meraviglioso momento... il movimento cranio-sacrale.

La Respirazione Primaria, un'insieme di movimenti di liquor, ossa, muscoli, tessuti, fasce, emozioni che pervadono il nostro corpo. Consapevoli o inconsapevoli di questo, se ci abbandoniamo a questa splendida danza, verremo avvolti da un benessere psico-fisico infinito.

La bellezza di questo ballo sono la sua fluidità e com'è incredibile che tutto coincida, che tutto sia così perfetto.

O meglio, potrebbe essere perfetto perché, quando ad esempio nella biodinamica entriamo in contatto con la marea lunga, possiamo incontrare dei fulcri.

Certo, perché il nostro corpo è la nostra vita, la nostra storia e tutti noi abbiamo incontrato delle difficoltà e queste si chiamano fulcri. Sono lì e quando li incontri ci metti tutta l'intenzione possibile per “scioglierli” permettendo così alla marea di fluire calda e leggera.

E' come nella vita, quando incontri una difficoltà concentri tutto te stesso per superarla, fai di tutto o meglio credi di fare il massimo dimenticando però tutto il resto.

Tutto quello che ti sta intorno ed è un peccato perché è proprio lì che ci sono le risorse per l'auto-guarigione.

Non ci si deve focalizzare, accanire lì perché a volte, inconsapevolmente, la nostra convinzione ci fa sbagliare. Nel cranio-sacrale non ci sono certezze, convinzioni, aspettative ma corpi pieni di risorse pronte ad essere utilizzate per il benessere di ogni singola persona.

5. E' TEMPO DI ME



Prendersi cura di se stessi e della propria persona è molto importante.

Soprattutto negli ultimi tempi è diventata una moda, tant'è che il mio settore, quello dell'estetica e benessere è molto in voga.

Tanti però non sanno ancora che prendersi cura della propria persona non è solo farsi la ceretta, avere le mani e piedi curati o andare dal chirurgo estetico per “rifarsi” qualche parte del corpo solo perché non è alla moda.

E' anche semplicemente andare a fare una corsa o una passeggiata in mezzo al verde, è ritagliarsi un momento della giornata e distendersi sul divano ed ascoltare buona musica ed è anche fermarsi e non fare niente..il dolce far niente.. per capire quali sono realmente le cose importanti, quelle che fanno stare bene TE e viverle!

Prendersi del tempo è molto importante e sta a te fermarti e decidere di dedicarti del tempo perché nessuno lo può fare al posto tuo.

Sono sempre stata abituata fin da piccola a fare tante cose, a non stare mai ferma.

Ho abitato dai nonni dagli 8 ai 12 anni e se a casa mi vedevano seduta o peggio ancora distesa sul divano, era sicuramente motivo di rimprovero perché c'erano tante cose da fare ed io ero lì a non fare niente.

Qui iniziava la solita tiritera che dovevo aiutare la nonna, dovevo badare alle mie sorelle che erano piccole quindi non dovevo mai fermarmi altrimenti era tempo sprecato in cui avrei potuto “FARE”. Sono cresciuta, al tempo ancora inconsapevole, con quest'ansia costante di farmi vedere sempre in movimento.

Devo dire che questo metodo sicuramente mi è stato utile per imparare ad ottimizzare i tempi, a non rimandare mai a domani ciò che può essere fatto subito.

Mi rendo conto in questo momento in cui sto scrivendo questa parte di tesi, che ho persino velocizzato la battitura a computer perché ora la mia testa è proiettata in quel tempo e riportandolo qui sulla carta mi sembra di riviverlo come fosse una cosa recente...è pazzesco.

Sono modalità indotte dall'esterno che, per quanto siano malate, ossessive...non so nemmeno io come definirle, involontariamente ho fatto mie incarnandole dentro di me e portandomele appresso come un pezzo della mia personalità che si è formata nel tempo. E tutto questo, inconsapevole di quanto avrebbe influito nei miei atteggiamenti e nelle mie scelte di vita.

Perché è proprio vero che siamo la nostra storia, siamo fatti da tutte le esperienze che abbiamo vissuto, da tutti gli eventi che ci hanno travolto e da tutto quello che la famiglia ci ha inculcato dentro alla nostra testolina.

Vecchie modalità, vecchi schemi di cui ho imparato a tenerne il buono e al contrario gettare quello che non sentivo mio perché non apparteneva a me ma a loro.

Nel tempo poi, ho maturato il motivo per cui delle persone a me vicine fossero quasi incredule dal fatto che io riuscissi a fare tutte quelle cose, ad organizzare sempre tutto “perfetto” oltre alla solita routine.

Ad un certo punto mi sono fermata a pensare a come potessi fare per rallentare un po' i ritmi ed essere più normale cominciando a prendermi un po' di tempo per me stessa e sapete cos'è successo? Che ne ero incapace, o meglio, ci riuscivo per un po' ma poi tornavo alla vecchia modalità. Finché a 28 anni decisi di uscire di casa e diventare indipendente. Da quel momento mi sembrava di essere in vacanza.

Non dovevo rendere conto a nessuno, che poi non era mai stato un problema quello perché il nocciolo di tutto era che nessuno si preoccupava di me perché ero io a farmi carico degli altri.

Nonostante fossi arrivata ad essere consapevole di questo, non è stato facile per il primo periodo perché in alcuni momenti pretendevano che io ci fossi ancora ma ho avuto la forza, anche se sentivo dentro di me quell'inutile senso di colpa, di dire NO e far capire il motivo di quel no anche se non sempre veniva recepito bene.

Ma andavo avanti sicura che prima o poi avrebbero capito.

A volte mi chiedevo se loro non capissero perché in fondo ero io che non riuscivo ancora a staccarmi totalmente dalla vecchia Silvia. Infatti, quando la nuova Silvia rifiorì, le cose sono cambiate in meglio.

Mi piaceva quella vita, questa vita che sto vivendo anche ora ovviamente con meno ansie, persone che non pretendono più da me e che non mi danno per scontata.

Che bello!! Pensate che ora, se faccio un decimo di quello che facevo anni fa, pure mi ringraziano stupiti e mi dicono che non dovevo disturbarmi visto che sono già molto impegnata. Da non credere!!

Devo dire che il cranio-sacrale mi ha aiutata molto in questo, anche se all'inizio non è stato poi così facile.

La gran difficoltà, è stata proprio riuscire a dedicarmi del tempo togliendolo al mio lavoro in questo caso. Una cosa che pensavo impossibile ma pensandoci bene....perché la scelta di iscrivermi ad un percorso formativo di cranio-sacrale?

All'inizio il mio pensiero era di specializzarmi in una disciplina alternativa a tutte quelle che ormai si sente tanto parlare e “per caso” venni a conoscenza del cranio sacrale.

E sempre “per caso” una persona conosciuta poco dopo, parlando un po' di noi ad un certo punto mi chiese..” c'è qualcosa che ti piacerebbe fare oltre al tuo lavoro?” Io le risposi appunto che c'era l'idea di approfondire la conoscenza di questo cranio sacrale e che mi ispirava così a pelle.

Lei sorrise e mi disse “ Ti porterò dei volantini”, la ringraziai.

Fu così che la volta dopo che ci siamo riviste mi portò dei flyer illustrativi della scuola “LA MAREA” lessi chi era il tutor...Roberto Rizzardi, lo stesso cognome di quella persona...era sua sorella.

Forse l'universo sapeva già quello di cui avevo bisogno ed è stato così che, ad ottobre 2015 ho ascoltato il mio “sentire” ed ebbe inizio questa fantastica avventura.

Ma poi.....cos'è questo cranio-sacrale? Cosa significa questa parolona?

Se penso alla difficoltà che avevo nello spiegare alle persone che mi chiedevano cosa stessi studiando, mi sentivo incapace di trasmettergli delle informazioni chiare e comprensibili, tant'è che ogni volta, articolando sempre in modo diverso questa disciplina, avevo sempre più confusione in testa.

Mi sembrava ridicolo non riuscire a dare una spiegazione chiara, che invogliasse la gente a provare una sessione.

Poi, un giorno, mi sono PRESA DEL TEMPO, e con calma ho fatto mia, una spiegazione da trasmettere in modo semplice e diretto a chiunque mi facesse quella fatidica domanda.

Per me, il cranio-sacrale “è un momento che tutti noi possiamo concederci per stare bene, per stare meglio, per rilassarci imparando ad ascoltare il proprio corpo”.

Viviamo in una società così veloce e frenetica che non ci da il tempo di sentirci.

Il cranio-sacrale ci da questa fantastica opportunità di prenderci del tempo per il nostro benessere psico-fisico concedendoci la possibilità di imparare quanto è vivo il nostro corpo e quanti segnali ci da continuamente anche se noi non li ascoltiamo.

Infatti, la fase iniziale più importante è il rituale di contatto che consiste nel verificare se stessi (come sto io? Come sta il cliente?)

Il capire come stiamo è fondamentale per il giusto approccio alla sessione che stiamo andando a fare.

In quel momento ci sono tre punti da tener presenti: il primo è la storia raccontata di sé del paziente, il secondo è il sapere e l'intuizione dell'operatore ed il terzo è come stanno realmente le cose.

Da quando l'operatore entra in contatto con la persona, c'è un tempo prima che il ricevente vada in rilassamento e da lì in poi, inizia il CAMBIAMENTO OLISTICO, cioè quando si comincia a sentire la marea media, è fluida ed è il secondo cerchio, ha un ritmo di 2 – 2 cicli e mezzo al massimo 3 cioè ogni 12 secondi ed è molto stabile.

Tutta questione di ritmo.

6. IL RITMO CIRCADIANO

Il termine circadiano significa “tutto intorno al giorno” e deriva dal latino “circum” e ”dies”, cioè 24 ore.

Molti di noi non sanno cosa sia, ma il nostro corpo lo conosce benissimo.

Il ritmo circadiano è una sorta di orologio interno che regola l'attività dell'organismo nelle 24 ore e che si tiene sincronizzato con il ciclo naturale del giorno e della notte, la luce solare, la temperatura ambientale e stimoli di natura sociale.

I ritmi circadiani sono importanti per determinare i modelli di sonno e veglia di tutti gli animali, fra cui gli esseri umani. Il loro studio ha consentito di rilevare inoltre come questi in realtà orientino l'attività cerebrale, la produzione ormonale e la rigenerazione cellulare, oltre ad altre attività biologiche correlate.

In sostanza il ritmo circadiano influisce sul corretto funzionamento di tutto il corpo.

Le ricerche sui fenomeni circadiani hanno dato vita a un settore della medicina e della scienza che si chiama cronobiologia. Sono emerse corrispondenze tra la vita umana e la vita di singole cellule, gli ormoni neurotrasmettitori, che hanno un'andamento cronologico.

Questo ritmo non solo va rispettato ma ci può indicare ora per ora lo stato fisico e psichico di una persona, di conseguenza alcune alterazioni nei ritmi circadiani sono dei segnali, possono anche anticipare i sintomi di importanti patologie. Per questo motivo, l'interesse riguardo ai ritmi circadiani è in aumento perché il loro studio può spiegare molti cambiamenti psico-fisici in funzione delle ore del giorno e della notte.



7. LA REGOLARITA' DEL RITMO CIRCADIANO

L'andamento del nostro orologio interno è regolato da un gruppo di cellule cerebrali presenti nell'ipotalamo, detto nucleo soprachiasmatico.

Sembra che l' SNC (sistema nervoso centrale), prenda le informazioni sulla durata del giorno dalla retina, le interpreti e le invii alla ghiandola pineale.

A loro volta tali informazioni hanno importanti ricadute sugli orologi interni degli altri organi, come il cuore, il fegato e la nostra amata pelle. L'ormone principale che regola il sonno è prodotto dalla **ghiandola pineale o epifisi**, una ghiandola endocrina interna al cervello situata nella parete posteriore del terzo ventricolo, la quale secreta melatonina in risposta allo stimolo e il picco della secrezione si raggiunge durante la notte. Il funzionamento e le dimensioni dell'epifisi dipendono direttamente dalla luce. Durante il fotoperiodo infatti questa ghiandola si scarica e di notte, col buio, si ricarica, con una ciclicità circadiana. L'epifisi riceve gli effetti della luce attraverso stimoli nervosi, gli occhi mediati dall'ipotalamo, che è parte del cervello. La ghiandola pineale produce la **serotonina**, neurotrasmettitore con ritmo circadiano determinato dalla luce, e la melatonina. La serotonina regola l'umore e la sua mancanza provoca depressione, mentre un altro neurotrasmettitore, la noradrenalina, regola l'attività e la fame: se è scarsa, dà sonnolenza e una fame anomala di zuccheri.

Tutto ciò che interferisce con la regolazione di questo orologio biologico quindi, stare svegli fino a tardi, cambiare il fuso orario, ripristinare l'ora legale, così come una variazione nella lunghezza del giorno nel cambio di stagione, può favorire malessere, modificazioni dell'umore e influire negativamente sull'invecchiamento cutaneo.

Ore 6.00-9.00

Il corpo si rimette lentamente in moto. Cessa la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno, mentre i livelli di cortisolo aumentano, portando l'organismo a uno stato di allerta.

Quindi è per questo che d'inverno, è difficile svegliarsi se buio e freddo comunicano al nostro corpo che è ora di dormire.

Ore 9.00-12.00

È il momento in cui il cortisolo raggiunge il picco e la concentrazione e l'attivazione dell'organismo sono ottimali. La temperatura corporea continua costantemente a salire fino a mezzogiorno, insieme alle prestazioni relative alle principali funzioni cognitive.

Ore 12.00-15.00

Un generale senso di sonnolenza dovuto all'attività digestiva caratterizza questa fase della giornata, in particolare se il pranzo è stato ricco di carboidrati.

Ore 15.00-18.00

In questo momento della giornata la temperatura corporea aumenta naturalmente, e cuore e polmoni raggiungono il massimo della loro efficienza, mentre i muscoli divengono più tonici.

Ore 18.00-21.00

A quest'ora fegato e intestino fanno più fatica a digerire grassi e zuccheri, quindi la cena dev'essere leggera. La mente è più libera e nascono le idee più creative.

Ore 21.00-0.00

La ghiandola pineale del cervello comincia a secernere melatonina, l'ormone che facilita l'addormentamento. La temperatura corporea scende progressivamente e il corpo si prepara ad addormentarsi.

Conoscere i ritmi circadiani significa sapere qual è la condizione in cui si trova una persona e i motivi dei cambiamenti che avvengono in ogni ora del giorno e della notte. Ciò aiuta noi stessi a conoscerci meglio, a migliorare la qualità della vita, a riconoscere i problemi reali da quelli immaginari, i sintomi patologici da quelli provocati dall'ansia e dallo stress e di conseguenza a curarci in maniera efficace, eliminando errori che ci trasciniamo da tempo seguendo un ritmo di vita in contrasto con il nostro ritmo biologico (circadiano). E' quindi certo che l'alternarsi del giorno e della notte incide sullo stato di salute psico-fisico di ognuno di noi: sintomi, malori, stati d'animo come felicità o ansia si alternano secondo i ritmi circadiani, in modo diverso da persona a persona in base ad elementi come sesso, età, ambiente, lavoro, stato sociale e così via.

Si distinguono le persone in tre classi: I «normali», i «gufi» e le «allodole».

Quindi un ritmo che non è uguale per tutti. «Il 60% delle persone viene definito “normale”, ovvero ha un'alternanza sonno-veglia che coincide grossomodo con i marcatori esterni di luce/buio (sonno dalle 23-24 alle 7 circa), un altro 30% ha invece il ritmo circadiano spostati in avanti (i cosiddetti “gufi”) e il restante 10% ha il ritmo anticipato (le cosiddette “allodole”).L'aspetto genetico è molto

importante nell'orologio biologico, basti pensare al fatto che circa il 20% dei geni che conosciamo segue un ritmo circadiano».

Per avere un buon ritmo circadiano, e dunque una buona salute, sono importanti anche le abitudini di vita. «La cosa ideale è sincronizzare il nostro orologio biologico interno con le caratteristiche dell'ambiente esterno per esempio facendo un lavoro che rispetti il nostro cronotipo, ovvero le nostre caratteristiche genetiche di cui parlavo prima: un “gufo” dovrebbe fare un lavoro che inizia tardi la mattina e finisce tardi alla sera, un’“allodola” dovrebbe invece iniziare presto al mattino e finire dunque prima che arrivi la sera. Purtroppo, in molti casi, ci si trova invece a dover adattare e correggere la propria tendenza genetica con i ritmi professionali.

8. IL RITMO CIRCADIANO E LA PELLE

I ritmi circadiani influenzano la capacità della pelle di assorbire e recepire prodotti cosmetici.

Dunque è necessario che questi vengano applicati al momento giusto, tenendo in considerazione che le cellule cutanee hanno un loro particolare schema di funzionamento, il quale raggiunge il massimo della vitalità tra mezzanotte e le quattro del mattino e il punto più basso è mezzogiorno.

L'epidermide possiede anch'essa un proprio orologio interno, soggetto ai ritmi circadiani.

E' in questa direzione che agiscono i crono-cosmetici,rispondendo alle variabili esigenze della pelle nel corso della giornata.

I crono-cosmetici si rendono disponibili nel momento in cui il loro apporto è richiesto e ottimizzato, mentre la loro particolare natura favorisce la rigenerazione e la riparazione cellulare e consente di operare in sinergia con i processi naturali della pelle.

9. LA PELLE... “A PELLE”

Sappiamo che la pelle fa parte dell'apparato tegumentario ed è l'organo più esteso e il più pesante di tutto il corpo infatti lo compone per il 10%.

E' priva di vasi sanguigni ed è composta da tre strati: l'epidermide, tessuto epiteliale pluristratificato con funzione di rivestimento e di protezione. Misura 0,2 millimetri ed è suddiviso a sua volta da ben cinque strati, rispettivamente dal più superficiale che è lo strato corneo, lucido, granuloso, spinoso ed infine quello basale.

Da qui inizia il derma, lo strato intermedio composto da tessuto connettivo anch'esso spesso circa 0,2 millimetri con funzioni di sostegno, elasticità e nutrizione che a sua volta si suddivide in tre strati: superficiale, medio e profondo.

Infine c'è l'ipoderma, sempre un tessuto connettivo con spessore variabile e con funzioni di riserva energetica, sostegno e difesa, termoregolazione e di protezione.

Spesso rispecchia le nostre condizioni psico-fisiche.

Se ci soffermiamo qui, quindi a com'è strutturata, è abbastanza semplice il concetto.

Invece, oltre a questo c'è molto di più perché oltre alla parte fisica c'è anche quella “uditiva”...la sensazione “a pelle”.

“A pelle direi che...” Quante volte capita di dirlo?

Tante...Ma quante volte capita di dare seguito o credibilità a ciò che la pelle, ossia una sensibilità innata o istintiva, ci suggerisce?

Poche purtroppo, perché siamo abituati a diffidare di ciò che non ha fondamento razionale.

Si tratta di un errore: se lo facessimo eviteremo di commettere molti dei passi falsi che costringono la pelle a ricorrere alle maniere forti attraverso somatizzazioni e disturbi veri e propri.

Se dessimo più ascolto alle sensazioni di apertura, chiusura, calore, freddezza, alle attrazioni e alle repulsioni apparentemente immotivate, vedremo che quello che abbiamo percepito non era sbagliato.

Per quanto bene pensiamo di conoscerci, ci sono sempre nuovi aspetti di noi che incontriamo nelle altre persone.

Talvolta questi aspetti hanno un volto che non ci piace, che possiamo addirittura trovare antipatico e non ne sappiamo il motivo.

Ebbene quella faccia è una nostra parte nascosta, un po' sconosciuta, che non amiamo molto.

Una forte antipatia immotivata verso qualcuno è il segnale che il nostro subinconscio vuole rivelarci qualcosa.

E' un meccanismo della mente tale per cui, se non tolleri un tuo aspetto, lo proietti su un'altra persona che lo raffigura.

Se riuscissimo a soffermarci a riflettere sulle sensazioni negative che proviamo in presenza di quelle persone che a pelle non sopportiamo, potremmo entrare in contatto con il nostro "lato oscuro", un po' minaccioso, ma che potrebbe racchiudere capacità inesplorate.

Infatti, quello che non ci piace negli altri è un pezzo di qualcosa che abbiamo anche noi.

Se portato alla luce, potrebbe diventare uno dei nostri migliori alleati nel raggiungimento dei nostri obbiettivi.

Confrontarsi con questi aspetti non è una scelta facile ma, riconoscendoli, potrebbero aiutarci a risolvere meglio i problemi. Se, al contrario, lasciamo che questi aspetti poco sviluppati rimangano più o meno sconosciuti, saremo inevitabilmente piegati alla loro volontà. Ci sembrerà che la nostra vita sia un continuo inciampare negli stessi errori.

Imparare a riconoscere negli altri e di conseguenza accettare in se stessi quegli aspetti che apparentemente non sopportiamo, equivale a liberare nuove energie che potranno essere utilizzate meglio per raggiungere nuove mete. Questa potrebbe essere un'occasione per fare un po' di luce su aspetti che, per quanto ignoti, posso essere ricchi di risorse.

Per quanto mi riguarda mi ritengo una persona molo istintiva e che sa sente più "a pelle" che seguire la razionalità.

In un periodo della mia vita ero arrivata a pensare, portata dall'esterno, a credere che non fosse giusto seguire il proprio istinto perché non aveva nessun fondamento razionale.

Così iniziai a riflettere su quante volte effettivamente mi fossi sbagliata quando avessi seguito l'impulsività anziché la razionalità.

Sono arrivata alla conclusione che anche dagli sbagli ho sempre imparato, anzi, soprattutto dalle scelte sbagliate che poi non si sono rivelate tali perché mi hanno fatto maturare e portato qualcosa di positivo per la quale mi convincevo ancora di più quanto fosse importante agire d'istinto o comunque seguire il proprio sentire.

Ora, con il craniosacrale ho un'opportunità in più per sviluppare questa qualità e dare spazio all'intuizione affinando sempre di più la cosa in cui ho sempre confidato e che non mi ha mai tradita...."il sentire a pelle".

L'istinto è una cosa meravigliosa.

Esso non può essere né spiegato né ignorato.

(Agatha Christie)

Ascolta il tuo istinto, ascolta il tuo corpo,

il tuo cuore, la tua intelligenza.

Dipende da te, vai dove ti porta la tua spontaneità

e non sbaglierai mai.

(Osho)

CONCLUSIONI

Qui si conclude il mio percorso fatto in questi tre anni, scelto per caso o meno l'ho iniziato senza sapere cosa mi potesse dare e dove mi potesse portare.

In ogni capitolo di tesi c'è un pezzo di me, del mio desiderio di capire, di scoprire.

Ho descritto passo dopo passo come ho vissuto questo fantastico cammino associandolo al mio lavoro di estetista che non si limita solo all'esteriorità ma è molto di più.

Posso dire che è stata un'esperienza positiva, che mi ha regalato bellissimi momenti con il gruppo e anche al di fuori di esso perché ho maturato cose importanti grazie agli insegnamenti che ho ricevuto.

Mi è servito sicuramente a conoscere in modo approfondito il corpo e quanto il suo potenziale, grazie al cranio sacrale, sia d'aiuto al fine di stare meglio con se stessi e con gli altri.

Ho affinato molto l'approccio a questa disciplina capendo quanto sia importante l'avvicinarsi alla persona e alla sua storia in questo spazio sacro.

Il tutto per me è racchiuso in un'unica parola...passione.

Questo termine racchiude una grande parte di me.

La passione... la cosa che per me fa la grande differenza nel lavoro e nell'amore, in tutte le sue sfaccettature.

BIBLIOGRAFIA

Anatomia Umana di Martini, Timmons, Tallish

La relazione terapeutica con il cliente Su Fox Somatic edizioni

Ogni sintomo è un messaggio Claudia Reinville

Epigenetica di Francesca Pistollato

Craniosacrale (Principi ed esperienze terapeutiche Michael Kern)

Le basi della biodinamica craniosacrale di Franklyn Sills

Anatomia -Giunti-

L'arte di aiutare: se mi vuoi bene, impara ad ascoltare! Nicola Tricase

RINGRAZIAMENTI

Ora siamo davvero giunti alla fine di questo scritto e non mi resta che ringraziare con tutto il cuore Roberto Rizzardi.

Un formatore, una persona colma di sapere pronta a trasmetterlo agli altri in un modo unico e speciale.

Roberto, l'uomo che con uno sguardo ti comprende e ha sempre la parola giusta nei momenti di sconforto. Lui che con le sue domande “furbe” ti spiazzava sempre e ti lascia senza parole ma poi, al momento giusto quando ti arriva la risposta, capisci che non ti hai mai chiesto nulla a caso.

Il suo sorriso beffardo nasconde sempre un qualcosa di vero e profondo...c'è molto di più dietro a quei simpatici baffi così originali che un po' mi ricordano il mio papà.

In questi tre anni ho vissuto Roberto come un' esempio di coerenza, concretezza e sensibilità!

Tre caratteristiche che ci accomunano e che per me sono molto importanti anche nel craniosacrale.

Ti ringrazio infinitamente Roberto per tutto quello che di bello mi hai trasmesso ed insegnato in questo tempo.

La saggezza non ha nulla a che fare con la conoscenza, proprio per nulla; ha qualcosa a che fare con l'innocenza. E' necessaria una certa purezza del cuore, è necessario un certo spazio dell'essere perché la saggezza possa crescere.

Osho