
CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORI IN DISCIPLINA
CRANIOSACRALE

TESI FINALE

**“CRANIOSACRALE COL CUORE...
...CRANIOSACRALE NEL CUORE”**

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
DORIS FADINI

TRIENNIO DI FORMAZIONE
2015 - 2018



*Dedicato col cuore a coloro che
stanno attraversando un momento difficile della propria vita,
con l'augurio di riuscire a trovare in queste pagine
la giusta motivazione per compiere il primo passo.*

*Dedicato a me stessa,
in onore al percorso di crescita personale intrapreso e a quelli futuri,
ai quali andrò in contro
con ancor più entusiasmo e determinazione.*

INDICE

ABSTRACT	pag. 1
INTRODUZIONE	pag. 2
CAPITOLO I: LE QUATTRO FASI DEL MIO CUORE	pag. 3
Mondo ordinario: la scelta di una professione	pag. 4
Richiamo alla sfida: la scelta di un'alternativa	pag. 6
Attraversamento della soglia: la scelta di una nuova avventura	pag. 7
L'incontro con il gruppo: l'unione tra simili	pag. 9
CAPITOLO II: COS'È IL CRANIOSACRALE?	pag. 10
Craniosacrale e cure infermieristiche	pag. 11
Il "mio" Craniosacrale	pag. 13
CAPITOLO III: IL FULCRO DEL CUORE E LA LEGGE DI ATTRAZIONE NEL CRANIOSACRALE	pag. 15
Il potere del cuore	pag. 18
Siamo tutti connessi...in un mondo invisibile agli occhi	pag. 19
CAPITOLO IV: TUTTO È VIBRAZIONE	pag. 22
I benefici di un trattamento vibrazionale: Gong e Campane Tibetane	pag. 25
Hang Drum e 432 Hz: l'accordatura che risuona con la vita	pag. 26
Come agiscono le vibrazioni?	pag. 27
CAPITOLO V: CRANIOSACRALE E MUSICA	pag. 29
CONCLUSIONI	pag. 32
BIBLIOGRAFIA	pag. 35
RINGRAZIAMENTI	pag. 36

ABSTRACT

In questo elaborato ho esposto com'è migliorato il mio percorso professionale da infermiera e quello personale di ricerca e crescita interiore, grazie all'aver intrapreso la formazione in Craniosacrale.

Ho poi messo a confronto il Craniosacrale alle cure infermieristiche e illustrato come questo approccio può diventare parte integrante di questa professione, riflettendo inoltre sulle *dinamiche invisibili* che governano le relazioni quotidiane tra persone e tutto ciò che le circonda.

Ho approfondito infine quali possono essere i benefici di alcuni trattamenti vibrazionali eseguiti suonando i Gong, Campane Tibetane e Hang Drum, andando ad integrarli alla pratica Craniosacrale e spiegando come questi potenzino la qualità del trattamento, sia per il cliente che per l'operatore.

Presenza, ascolto, sensazioni, vibrazioni, connessioni invisibili, energie e coincidenze: questo per me è il Craniosacrale con tutte le sue sfumature.

INTRODUZIONE

Mi piace chiamare le Coincidenze una filosofia di vita. Perché nelle Coincidenze o ci credi o non ci credi e quando le accetti e le accogli nella tua vita, la vita stessa si apre, si dispiega mostrandoti delle possibilità che mai ti saresti immaginato potessero esistere.

Entrando in contatto con la parte più intima e profonda di te, dialoghi con essa attraverso gli accadimenti della vita. Domande e risposte, cerchi e trovi. Non sempre le risposte e ciò che troviamo possono piacerci ma, solitamente poi tutto trova un senso e devia il nostro cammino quotidiano indirizzandoci verso ciò che è meglio per noi.

Come molti, dunque, un bel giorno, si giunge ad un punto in cui inevitabilmente si rivalutano le scelte fatte e la strada che si sta percorrendo ormai ad occhi chiusi... per abitudine.

Io, imparando ad ascoltare ancor meglio la voce del mio Cuore e a cogliere le Coincidenze, ho sentito nascere dentro un forte bisogno di cambiamento, che mi ha portato quindi a scoprire nuovi orizzonti.



*Tutto quello che diventerai lo sei già,
tutto quello che conoscerai, lo sai già.
Quello che cercherai ti sta già cercando, è in te.*

ALEJANDRO JODOROWSKY

CAPITOLO I

LE QUATTRO FASI DEL MIO CUORE

Mondo ordinario: la scelta di una professione

Il mio lavoro? Infermiera, sì, infermiera per scelta e per passione, quasi una vocazione direi, sin da quando ero bambina.

Al termine delle scuole medie ero ancora indecisa sulla strada da intraprendere da lì a pochi mesi: la scuola d'arte o una ad indirizzo socio-sanitario? Creatività o razionalità?

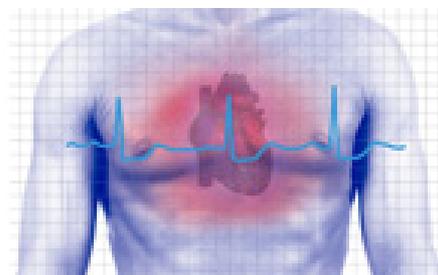
Le testimonianze della mia vicina di casa infermiera mi affascinarono a tal punto da portarmi alla scelta: mi sarei diplomata come Tecnico dei Servizi Sociali. Aiutare le persone a capire le ragioni dei loro disagi, migliorando la qualità della salute e quindi di vita, mi dava l'idea di felice realizzazione personale.

Decisi di dedicarmi totalmente allo studio, rinunciando talvolta ai miei interessi, spinta da un filo di ambizione nel raggiungere gli obiettivi prefissati e anche per non deludere i miei genitori, che con la loro fiducia mi stavano dando questa preziosa opportunità.

Arrivata alla Maturità ebbi conferma che il percorso era quello giusto e scelsi di iscrivermi all'Università. Mi trovai di fronte ad una nuova sfida: non ebbi dubbi e scelsi Infermieristica.

Mi affascinava poter ascoltare il battito del cuore, rilevare la pressione arteriosa e poter assistere un paziente nel pre e post operatorio: poter aiutare le persone che stanno male...sì perché dal "tirocinio familiare" avevo capito che alleviare i dolori e le sofferenze di estranei era molto meno complesso del farlo con i propri cari.

Dopo tre anni d'intenso studio e sacrifici, ottenni il titolo di "Dottoranda in Scienze Infermieristiche". Il sogno si era avverato! Ora sarebbe iniziata la vera pratica: venni assunta in ospedale e iniziai a lavorare in Area di Emergenza. Un mondo che mi attraeva ma che fin dall'inizio mi richiese sempre molte energie e concentrazione.



I ritmi erano molto incalzanti: correvo da un paziente all'altro di giorno e di notte, in ospedale e sul territorio. Prelievi, elettrocardiogrammi, TAC, medicazioni, cateteri, drenaggi, intubazioni, rianimazioni cardiopolmonari, servizio in ambulanza per le urgenze e poi tanta burocrazia.

Passavo dal somministrare un pasto all'accompagnamento alla morte e con apparente disinvoltura accoglievo con un sorriso l'ingresso di un nuovo paziente.

Il "sogno" cominciava a scontrarsi con la realtà. Turni estenuanti durante i quali i miei bisogni primari venivano messi in secondo piano e delle volte annullati.

Nonostante seguissi tutti i protocolli e le linee guida, ciò che mi faceva più soffrire era che mi sentivo sempre incompleta, perché mi mancava un contatto di vero ascolto col paziente. Osservavo le colleghe più anziane e vedevo chiaramente la loro insofferenza proiettandola poi su me stessa.

Cosa potevo fare per stare meglio? Volevo dedicare del "tempo di qualità" per stare con i pazienti, ascoltarli e dare un tipo di assistenza diversa, guidata dal *Cuore*. Ma il contesto non me lo permetteva: il suono di un allarme rosso, una rianimazione! Rientravo nella parte dell'infermiera che doveva salvare la vita che aveva tra le mani.

Ero sempre alla ricerca di un qualcosa che in qualche modo mi potesse dare la "formula magica" per trovare finalmente la serenità, per togliermi dallo stomaco quel macigno che mi impediva di respirare, per capire quella sensazione eterna di qualcosa che non andava, di non sentirmi al mio posto, di non trovare un senso e uno scopo alla mia vita.

Furono molteplici i lavori interiori svolti al fine di conoscermi e capirmi, sanare certe ferite, ma i miglioramenti furono lenti a rivelarsi, spesso impercettibili e dentro di me l'unica soluzione efficace sarebbe stata di mollare tutto. Nel frattempo erano passati 10 anni.

Decisi di regalarmi un viaggio avventuroso: visitare la Nuova Zelanda, da sola e senza un programma, alla ricerca di un po' di relax e spensieratezza; Ma non andò come previsto.



*Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare nuove terre,
ma nel vedere con nuovi occhi.*

MARCEL PROUST

Richiamo alla sfida: la scelta di un'alternativa

Rientrai dal viaggio e ovviamente ritrovai la vita che avevo lasciato.

Provai a cambiare strategia: mi venne in mente di cercare dei contatti di infermieri che esercitavano la libera professione perché forse, fuori dall'ospedale, le cose erano diverse. La mia attenzione venne catturata dalla formazione di un collega che possedeva una specializzazione in Craniosacrale: che bella parola! Mi dava l'idea si potesse prendere in considerazione l'aspetto "sacro" della persona...la sua anima.

Lo incontrai e ricevetti un trattamento per provare a capire di cosa si trattava. Iniziai a vedere uno spiraglio. Il collega mi raccontò, senza giri di parole, il grande impegno necessario a diventare un operatore specializzato in questa disciplina.

Incontrai successivamente altri Operatori di Craniosacrale, che mi descrissero con entusiasmo e convinzione la loro formazione presso l'istituto Craniosacrale "La Marea" di Treviso e che mi incoraggiarono a tentare questa esperienza, in quanto rivelatasi utile non solo da un punto di vista lavorativo ma anche come valido percorso di crescita interiore.

Fui colpita positivamente dalle loro testimonianze, poiché era esattamente ciò che andavo cercando per me, ma le resistenze erano molte e l'idea di dovermi rimettere sui libri nel mio tempo libero, mi terrorizzava e, per questo, lasciai sedimentare dentro di me. L'estate passò veloce tra l'adrenalina di una gara di triathlon e l'altra e l'entusiasmo del podio, che mi ritrovai a settembre. Iniziai a rallentare come una ruota che, in piena corsa su strada asfaltata, viene trattenuta da un freno e passa alle sabbie mobili, sprofondando piano piano. Parlai a me stessa, ascoltando il mio Cuore e ammise che così no! Non potevo continuare a lasciar passare il tempo e la mia vita senza provare a fare qualcosa per risolvere il mio malessere! Doveva esserci un appiglio al quale potermi afferrare.
...Quasi mi ero dimenticata di avere una carta da giocare, un asso nella manica.

Attraversamento della soglia: la scelta di una nuova avventura

*L'ora più buia
è sempre quella che precede
l'arrivo del sole.*

PAULO COELHO

Il periodo di fine settembre è sempre stato per me un momento delicato, che ha segnato tappe importanti della mia vita.

Spinta dalla stanchezza e demotivazione di quel momento, che come una pesante corazza sentivo sempre più stretta, a tal punto che mi impediva quasi di respirare, seguii il mio sesto senso. Un'intuizione! Finalmente passai all'azione: in prima battuta presentai domanda di trasferimento, esprimendo la mia unica preferenza per il reparto di pediatria, e secondariamente chiamai finalmente la scuola di Treviso.

*A volte, seguire l'istinto
è la più saggia decisione che tu possa prendere.*

Mi rispose Roberto, il responsabile della scuola, che dopo avermi illustrato brevemente il percorso di studi, con un tono di voce rassicurante e calmo, mi disse determinate parole che andarono a far vibrare alcune mie corde interiori e che ebbero uno strano...magico effetto dentro di me.

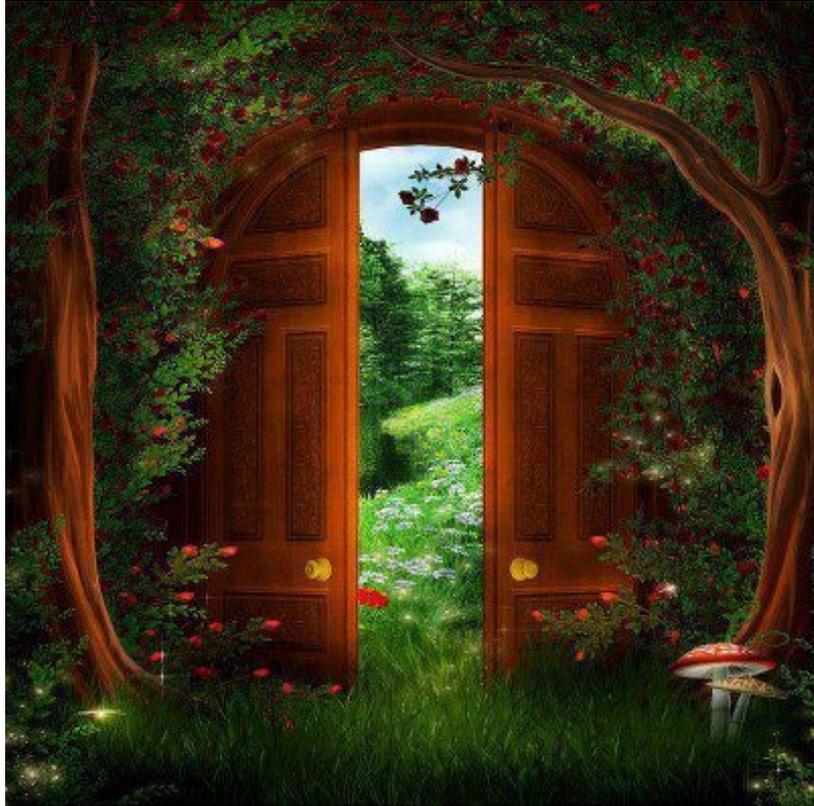
Sentii che di lui potevo fidarmi, era sincero ma soprattutto accorto nel motivarmi le valide ragioni per intraprendere questo cammino che prometteva ben oltre ad una dettagliata formazione.

Percepì che era vicino il momento in cui qualcuno mi avrebbe aiutato ad alleggerire e ripulire la mia anima. Roberto mi riusciva a capire, aveva colto il mio disagio, senza aver bisogno che io gli raccontassi molto del mio vissuto.

Lui, infermiere come me, che era riuscito ad abbandonare l'ospedale seguendo un suo sogno, presto divenne il mio esempio da seguire, stimolandomi e incoraggiandomi a continuare in questa direzione.

M'iscrissi quindi al modulo base che si sarebbe tenuto a metà ottobre. Cercai un modo per essere libera dal lavoro; Ottenere un cambio turno in quel periodo aveva dell'impossibile...ma evidentemente era proprio là che dovevo andare.

*Quando insegui i tuoi sogni più felici,
si aprono porte anche là dove non ce n'erano!*



Ricordo ancora l'emozione forte della mattina prima di partire per Treviso: in un momento in cui da tempo mi sentivo congelata emotivamente, questa sensazione mi piaceva, perché mi stava facendo capire che ero ancora viva, mi stava dando un segnale, una spinta rassicurante.

L'incontro con il gruppo: l'unione tra simili

*Gli incontri avvengono
quando arriviamo a un limite,
quando abbiamo bisogno di morire
e rinascere emotivamente.*

PAULO COELHO

Quando giunsi all'Istituto Craniosacrale "La Marea", percepì da subito una buona energia. Ci ritrovammo in circa una ventina di persone. Le professioni esercitate e le età dei presenti erano le più varie. Durante il giro di presentazione fui catturata dal racconto di ognuno e in ogni storia riconoscevo una parte di me.

Mi sentii subito accolta come in un caldo abbraccio, ebbi la sensazione di aver trovato la mia seconda casa, fatta da persone semplici e sincere, che non mi giudicavano, ma che mi accettavano così com'ero e che soprattutto stavano percorrendo lo stesso mio sentiero e che condividevano molti aspetti che anch'io stavo cercando di validare nella mia vita. Eravamo in *risonanza*.

Mi sentii accolta nella mia interezza, negli aspetti bui e luminosi. Venni aiutata a guardarmi con amore e a riconoscere i passi fino a quel momento compiuti con coraggio e forza, che io da sola non riuscivo a vedere. Fui sorretta quando il dolore che portavo dentro iniziò ad uscire e, nel mostrare senza vergogna le ferite del cuore, apprezzai il modo in cui vennero "medicate": con tanto amore e dolcezza! Mai, fino a quel momento, avevo provato un tocco così delicato: il tocco del Craniosacrale, che parte sì dal corpo ma giunge dritto all'anima, accarezzandola con rispetto.

Furono altrettanto importanti e indimenticabili, quanto terapeutici, i momenti di pausa ricchi d'ilarità, giochi e scherzi. Una modalità per favorire l'espressione di sé stessi nel modo più vero e disinvolto, per scaricare la tensione data dall'impegno mentale, e non solo, richiesto durante le lezioni.

In breve tempo iniziammo a conoscerci meglio e, *da Cuore a Cuore*, passò la parte più intima di ognuno, l'essenza luminosa che fece da sigillo invisibile ad un legame che divenne inscindibile. Io lo percepì così forte, che fu la ragione per cui decisi di continuare questo cammino. Sì, la chiave d'oro per me fu l'aver incontrato questo gruppo speciale. Benedii svariate volte il giorno in cui decisi di iniziare il corso di Craniosacrale, perché fu una preziosa sorpresa, dentro alla novità dell'aver osato allontanarmi dalla strada conosciuta e sicura, battuta da molti, approdando finalmente in una dimensione che avevo sempre sperato un giorno trovare.

CAPITOLO II

COS'È IL CRANIOSACRALE?

Craniosacrale e cure infermieristiche

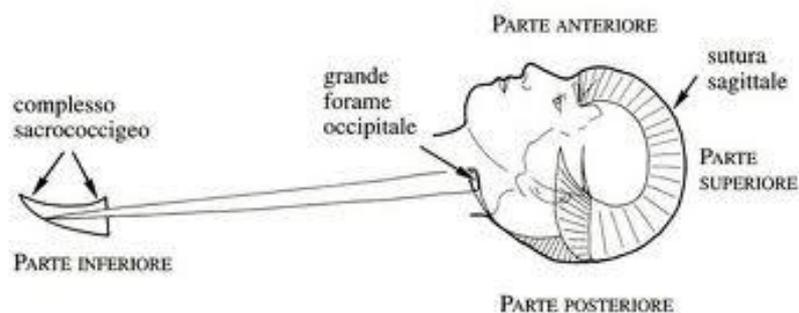
La terapia Craniosacrale fa parte delle cure complementari la cui caratteristica fondamentale è quella di avere una visione “globale e “integrale” della persona, in sintesi una visione olistica dell’uomo, condizione che è molto affine all’atteggiamento della professione infermieristica che ben conosco.

Il termine “complementari” sottolinea che queste discipline non sono in contrapposizione alla medicina allopatica, come molti pensano, bensì “agiscono insieme” al fine di dare una migliore risposta nel soddisfacimento dei bisogni del paziente.

La persona malata, da uno stato di equilibrio precedente alla malattia, passa a una fase in cui l’equilibrio viene a mancare. L’obiettivo dell’assistenza infermieristica è quello di riportare l’individuo ad una fase di adattamento che gli permetta di affrontare la malattia; a tale scopo le cure complementari ben si prestano a questo ruolo, soprattutto per la naturale capacità che hanno nel far emergere le risorse di guarigione già insite nella persona.

Il Bilanciamento Craniosacrale è un approccio manuale al corpo, di derivazione osteopatica, nato dalle intuizioni del Dr. W. G. Sutherland, osteopata americano dei primi del Novecento, e successivamente rielaborato dal Dr. J. Upledger negli anni ’70.

Il Sistema Craniosacrale è un sistema anatomico–funzionale composto da: membrana durale, liquido cefalorachidiano, ossa craniche, colonna vertebrale e sacro.



Ricerche su esseri umani e cavie hanno permesso di identificare un movimento ritmico all’interno di un cranio vivente, indipendente dal respiro e dal battito cardiaco. Sulla genesi di questo movimento ritmico ci sono varie teorie.

Secondo alcune esso deriva dall’aumento e diminuzione di pressione del liquor, determinati dal ritmo di produzione e riassorbimento dello stesso a livello del SNC.

Le variazioni cicliche della pressione liquorale si trasmettono dapprima sulla membrana durale intracranica, poi sulle ossa craniche, determinandone dei micromovimenti dell'ordine di 20-50 μm , permessi dalle suture che fungono da micro articolazioni.

Attraverso la membrana durale cranica e spinale, morbida, ma anelastica, le ossa craniche sono collegate con il sacro che quindi è connesso anatomicamente e funzionalmente al cranio e si muove anch'esso in relazione alle fluttuazioni del liquido cefalorachidiano. Dalle ossa del cranio, colonna vertebrale e sacro, attraverso le complesse e numerose connessioni fasciali, il movimento si espande in tutti i fluidi, tessuti connettivi, ossa, organi e muscoli, esprimendo una ritmica lieve rotazione esterna e interna delle strutture pari ed una flessione ed estensione delle strutture mediane.

È stato riscontrato che il buon funzionamento di questo sistema e l'espressione "armonica" dei movimenti ritmici sono strettamente correlati con un normale svolgimento delle varie funzioni fisiologiche del corpo, in definitiva con lo stato di salute di una persona.

Il trattamento Craniosacrale consiste nella capacità di "ascoltare" con le mani questi ritmi, cercando di ripristinare il movimento in quelle aree dove il movimento è stato reso difficoltoso da traumi, cicatrici, infezioni, tensioni, contratture croniche ecc... con tecniche che prevedono l'applicazione di una forza di qualche grammo di peso.

Questo trattamento migliora le naturali capacità di autoguarigione del corpo, ed è un valido metodo preventivo per i vari danni che possono essere causati da uno stato di stress psico-fisico.

Le aree di applicazione più frequenti negli adulti sono cefalee ed emicranie, dolori cervicali e lombari, scoliosi, dolori articolari post-traumatici e cronici, disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare, problemi ortodontico-correlati, disturbi da squilibrio neurovegetativo, stati d'ansia, depressione e insonnia.

Il trattamento Craniosacrale si dimostra un approccio efficace non solo per numerosi disturbi fisici, ma anche per molte forme di disequilibrio della sfera psichica. Quest'ultimo aspetto è tutt'altro che secondario, poiché una persona che si trovi ad affrontare la malattia, inevitabilmente va incontro a un disagio psico-emozionale, ed è importante che il professionista abbia degli strumenti per accogliere questo disagio e dare una risposta adeguata ai bisogni della persona assistita.

Il “mio” Craniosacrale

I primi trattamenti che ci scambiammo, per quanto io fossi abituata ad avvicinarmi ad un corpo umano, si rivelarono con mia grande sorpresa, difficoltosi. Non era facile restare in ascolto di qualcosa d’invisibile agli occhi, di veramente sottile e quasi impercettibile come mi era stato spiegato essere. Ero sempre in attesa di chissà quale eclatante rivelazione o sensazione. Probabilmente tutta questa tensione ha rallentato e ostacolato ciò che pian piano si è sciolto spontaneamente e inaspettatamente.

*... Dopo tanta nebbia,
a una a una,
si svelano le stelle.*

Ciò che ha reso possibile una nuova consapevolezza, sono stati i feed-back che ebbi dalle persone che si offrirono volontarie per ricevere da me un trattamento durante la mia pratica “da tirocinante”; M’incoraggiarono a perseverare senza avvilirmi, certa del fatto che, quanto mi stavo impegnando a fare, stava funzionando veramente!

Mi vennero riferite sensazioni fisiche, quali il raggiungimento di uno stato di profondo rilassamento, la percezione piacevole di calore che si espande nel corpo, data dalla presenza delle mie mani, che però perdurava anche quando le stesse si spostavano. Altre volte c’era la sensazione che le mie mani si muovessero ed eseguissero dei piccoli massaggi, piuttosto che alcune parti del corpo della persona stessa, si muovessero sul lettino spontaneamente. Altre hanno avvertito formicolii, o mi hanno detto essersi sentite come cullare e dondolare. Durante uno scambio con un amico molto sensibile e abituato a questo genere di terapie, mi sono trovata dinnanzi a clonie muscolari diffuse a tutto il corpo, che sono culminate con tremori molto evidenti.

Altre ancora hanno apprezzato un miglioramento della sintomatologia quale la cefalea cronica dovuta alla tensione a livello cervicale, con riduzione degli episodi acuti; Riduzione della ritenzione idrica a livello degli arti inferiori; Miglioramento delle prestazioni sportive. In molti casi è stata percepita un’immediata variazione della profondità del respiro e molte persone, nei giorni successivi al trattamento, hanno rilevato un miglioramento della qualità del sonno. Alcune volte durante la sessione, sono stati visti colori o sentiti profumi non presenti nella stanza e la percezione del tempo si è dilatata rispetto alla realtà. Altre persone hanno fatto dei viaggi fuori dal proprio corpo fisico, percependo una scissione tra corpo materiale e spirituale.

*Non c'è bisogno di correre fuori per vedere meglio,
né di affacciarsi alla finestra.
Piuttosto, aspetta al centro del tuo essere...
Cerca il tuo cuore e guarda...
La via del fare è essere.*

LAO TZU

Da ricevente apprezzai molto il rilassamento che riuscivo ad ottenere; il mio sistema riusciva a raggiungere uno stato di quiete in grado di portare l'equilibrio là dove era precario.

Mi è stato insegnato ad ascoltare il mio corpo, osservando il mio respiro e ponendo l'attenzione sulle sensazioni che ne derivano.

Mi accorsi che facevo delle apnee lunghissime, diciamo che, anche nella vita di ogni giorno, mi dimenticavo di respirare! Non ero presente...a me stessa innanzitutto e a quanto mi circondava. Forse per paura di soffrire mi ero creata una campana di vetro sotto la quale nascondermi e proteggermi...ma così facendo impedivo anche alle belle cose di entrare.

Imparai a "lasciarmi e lasciar andare" e a mostrarmi per com'ero in realtà.

Roberto, inoltre, ci faceva sperimentare ogni tanto delle tecniche di "presenza" e "ascolto interiore", piuttosto che di rilassamento, meditazioni statiche o dinamiche come la Gibberish, Kundalini, *Heart Chakra*: la mia preferita!

Iniziai anche a casa a praticare la *meditazione* quotidiana: un metodo efficace per pulire e quietare la mente dal turbinio di pensieri inutili che spesso la affollano e ci portano lontano dal nostro vero "sé", dalla nostra più autentica essenza.

Mi accorsi dei suoi benefici anche mentre esercitavo le sessioni di pratica: i pensieri della giornata o alcune preoccupazioni si facevano da parte, permettendomi di restare più presente a quanto mi stavo dedicando.

*Concentratevi unicamente sul benessere
di chi riceve le vostre cure,
in un atto di amore incondizionato ed empatia.*

QUINN E STRELKAUSKAS

CAPITOLO III

IL FULCRO DEL CUORE E LA LEGGE DI ATTRAZIONE NEL CRANIOSACRALE

Durante il modulo di specializzazione sulla Biodinamica Craniosacrale, oltre ad aver messo una marcia in più al mio operare, mi si sono chiariti molti aspetti di come funzioniamo e di come possiamo approcciarci alla vita in generale e, nello specifico, ad una sessione di Craniosacrale, al meglio delle nostre potenzialità.

Ciò che aiuta un terapeuta Craniosacrale a centrarsi, è stabilire quelli che vengono chiamati “*fulcri del terapeuta*”. Un *fulcro* è un luogo di riferimento intorno al quale il terapeuta può orientarsi, in modo da non perdersi nell’ascolto. Se vogliamo aiutare qualcun altro a ritrovare la sua salute, noi stessi dobbiamo essere in contatto con la percezione del nostro equilibrio in modo da non perderci nell’ascolto.

Grazie a semplici visualizzazioni si possono mantenere “i piedi per terra” riuscendo a trovare un rapporto chiaro col paziente stabilendo uno stato di equanimità anche quando tutto intorno soffia il vento della tempesta.



Io ho imparato a centrarmi orientandomi sul *fulcro del Cuore*.

Quando un terapeuta è in armonia con i propri fulcri, è utile che trovi un luogo nel corpo in cui si senta a proprio agio, per percepire e registrare le impressioni che vengono dal paziente. Alcuni terapeuti preferiscono ascoltare l’addome, altri la testa o la gola.

Freud era convinto che tra il paziente ed il terapeuta operasse a livello inconscio una sorta di scambio energetico con effetti sulla salute mentale, emotiva e fisica del paziente stesso.

Nella pratica Craniosacale, un campo risonante viene creato tra il paziente e l'operatore, e fornisce lo spazio e il contenitore per il processo di guarigione del paziente. Questa viene chiamata: guarigione mediante la *risonanza*.

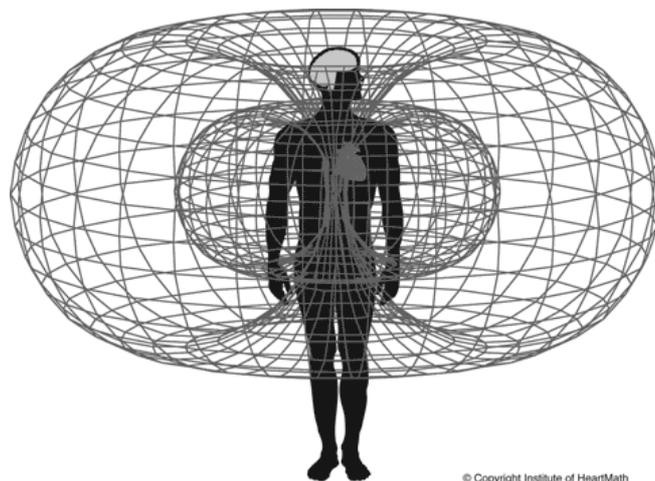
Sicuramente, ricordando anche il mio vissuto, mi piace pensare che molti eventi della propria vita si spieghino tenendo in considerazione la *Legge di Attrazione*, quindi, la non casualità degli avvenimenti e *il potere del Cuore*, capace di risuonare, vibrare come uno strumento musicale e influenzare ciò che gli sta accanto.



Il potere del cuore

Gli scienziati dell' "Institute for Heart Math" (Istituto per la matematica del cuore) in California, hanno condotto delle ricerche sul potere del cuore, sulla connessione cuore-cervello, sull'intelligenza del cuore e l'intuizione.

Il cuore umano, ad ogni pulsazione, genera un campo elettromagnetico 5000 volte più forte di quello prodotto dal cervello. Ha un diametro che si estende dai due metri e mezzo ai tre metri, con l'asse centrato nel cuore. La sua forma ricorda quella acciambellata di un toroide, forma spesso considerata la più unica e primaria dell'universo. Il toroide è il modo in cui la natura crea e sostiene la vita. E un vortice di energia che si può vedere ovunque, dagli atomi alle galassie. L'energia fluisce da un'estremità, circola attorno al centro e fuoriesce dall'altra parte. È bilanciata e si autoregola, si auto sostiene e si auto-organizza.



Il cuore genera il più ampio campo elettromagnetico del corpo, che viene misurato dall'elettrocardiogramma, ed è all'incirca 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali registrate da un elettroencefalogramma.

Sempre attraverso la vibrazione generata dal nostro cuore, comunichiamo con le cellule del nostro corpo ed essa è inscindibile dalla qualità delle nostre emozioni e dei nostri pensieri. Ciò determina la tipologia e la qualità dell'energia che diffondiamo all'esterno. L'evidenza dimostra che questa energia non solo è trasmessa internamente al cervello ma è anche recepibile da altre persone che si trovino nel suo raggio di comunicazione: è quindi facile pensare come ci si influenzi reciprocamente e inconsapevolmente!

Ciò che concorda nel tono, vibra assieme.

CONFUCIO

Siamo tutti connessi...in un mondo invisibile agli occhi

“Esiste da sempre una rete globale, una comunicazione invisibile e silenziosa fatta di emozioni e di pensieri che collega, per precise ragioni, tutti gli esseri umani e tutte le forme di vita sulla Terra. Si tratta di un campo magnetico esteso per tutto il pianeta che collega qualunque forma di vita terrestre”.



Oltre essere un corpo fisico, siamo prima di tutto energia diversamente condensata, che si espande al di fuori di noi senza limiti, così che il nostro essere si può connettere alla memoria atavica, al tutto, all'Universo. Siamo ovunque, arriviamo ovunque con la nostra vibrazione e possiamo percepirla, sentire e vedere cose in altri luoghi e in altri tempi, vivere nei sogni cose che poi accadranno realmente, o da svegli, avere un déjà vu.

I pensieri di ogni persona, le emozioni e le intenzioni, si muovono all'interno di questo *campo*, lo colpiscono e lo condizionano. Ne deriva che emozioni positive aventi una determinata frequenza pura e armonica che parte dal cuore, attireranno eventi positivi nella propria vita. Altrimenti, pensieri o emozioni negative, attireranno probabilmente eventi negativi.

Questa è la *Legge Di Attrazione*, il cui assioma è: *“il simile attrae il simile”* e tutto ciò che è armonico con una determinata vibrazione, risuonerà assieme ad essa.

*Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste.
Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri
e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà.*

ALBERT EINSTEIN

Mi ricollego ora a ciò che mi accadde in Nuova Zelanda, così da poterlo spiegare a conferma di questi principi.

Una vacanza nella quale avevo temporaneamente messo in stand-by il lavoro ed ero fisicamente distante dalla famiglia nel tentativo di svagarmi, ritrovare me stessa, una nuova dimensione nella quale essere felice. Ma io percepivo una pesantezza non mia, una tristezza che non aveva ragion di esistere in quel momento.

Il mio *Cuore* era rimasto connesso con il legame più forte che unisce la vita delle persone: quello con i propri genitori che, nel mio caso, a mia insaputa, stavano attraversando un momento molto difficile.

La cosa straordinaria fu, come il mio sistema, il mio sentire, la mia anima avevano percepito questo disagio, prima ancora di venirne razionalmente a conoscenza, comunicandomelo attraverso una profonda sofferenza emotiva.

Inoltre le emozioni non positive che provavo, mi fecero attrarre come compagne di viaggio, due persone sconosciute che nei giorni trascorsi assieme, scoprii che stavano vivendo a loro volta un disagio a livello familiare molto simile al mio.

Facilmente si spiegano pure le diverse dinamiche in cui ero immersa sul posto di lavoro, dal momento in cui timbravo il cartellino e nella vita di ogni giorno. Le vibrazioni che mi arrivavano dai colleghi piuttosto che dai pazienti, mi penetravano in ogni cellula e mutavano il mio stato d'animo.

Ricordo di aver letto pure storie del tipo: il padrone ha fatto un incidente ed il suo cane a casa in quell'istante ha cominciato ad abbaiare. Spesse volte mi è successo di pensare ad un amico che non vedevo da tempo e il giorno stesso lui mi ha chiamato (o l'ho incontrato "per caso"), oppure di essere osservata da qualcuno, percepirlo e girarmi esattamente nella sua direzione.

Fortunatamente sono altrettanto ricettiva anche a vibrazioni positive. Ho partecipato ad incontri in cui venivano suonati i Gong e le Campane Tibetane o l'Hang Drum accordato ad una frequenza di 432 Hz. Mi hanno regalato stati di benessere a livello del corpo e della mente facendomi vivere relazioni umane o vari contesti con maggiore armonia.

Tutte queste sono cose che non vediamo, non sentiamo e non tocchiamo, ma che esistono veramente e che finalmente anche la fisica quantistica sta dimostrando in laboratorio.

Ciò che si sente, tocca e vede è solo l'1 per 1000 di quello che esiste veramente nel mondo e nell'Universo. Ad esempio anche se non vediamo gli infrarossi, gli ultrasuoni, le onde radio, le onde Gamma, i raggi X, siamo certi della loro esistenza, che è documentata assieme ai loro effetti.

Tantissime tribù indigene e aborigene a tutt'oggi utilizzano la telepatia e la chiaroveggenza perché non vivono di sola razionalità come nel “mondo civilizzato” e hanno mantenuto il 3° occhio e il 7° Chakra ben aperti e collegati.

L'Universo è un tutt'uno energetico manifestato da vibrazioni.

Tutta la creazione è una sinfonia di suoni, di vibrazioni, in cui le singole parti s'inseriscono attratte dalla risonanza con i suoni simili.

Il primo passo per aumentare la coerenza e l'armonia del campo collettivo è di assumersi la responsabilità della propria energia. Come? Diventando più consapevoli dei propri pensieri, sentimenti, comportamenti che nutrono il campo ogni giorno. Il pensiero stesso, è energia in vibrazione.

Nell'approccio al Craniosacrale, mi sono sembrati concetti di vitale importanza da considerare e valorizzare al fine di creare un sano campo di lavoro e ottenere un esito positivo dal trattamento.

CAPITOLO IV

TUTTO È VIBRAZIONE

Più volte in precedenza ho accennato al fatto che ogni cosa, visibile o invisibile, è null'altro che energia che produce delle vibrazioni.

Lo ha spiegato anche Albert Einstein dicendo: “... *quello che abbiamo chiamato “materia” non è altro che energia, la cui vibrazione è stata abbassata in modo da essere percepibile ai sensi, la materia in sé non esiste*”.

Ogni vibrazione possiede una determinata frequenza. Le *frequenze* sono spostamenti delle particelle intorno alla posizione di riposo di un determinato oggetto, chiamato sorgente del suono. Le particelle a loro volta, iniziando ad oscillare, trasmettono il movimento alle altre particelle vicine e queste a loro volta ad altre ancora, provocando una variazione locale della pressione; in questo modo, un semplice movimento vibratorio si propaga meccanicamente originando un'onda sonora.

Il foglio che stai tenendo in mano ora sta vibrando, la mano che lo tiene vibra, gli atomi che compongono la tazzina di tè stanno vibrando, le erbe essiccate dentro la tazza vibrano. Emettono suoni. Suoni che l'orecchio umano non è però in grado di percepire in quanto i nostri cinque sensi sono limitati e ci forniscono solo una parte di quella che noi chiamiamo, un po' presuntuosamente, “realtà”.

Infatti, l'orecchio umano è in grado di percepire le frequenze che vanno dai 20 Hz ai 20.000 Hz. Se riuscissimo a percepire frequenze al di fuori di questo spettro così limitato, saremmo in grado di ascoltare la vibrazione che produce il nostro Pianeta Terra durante la sua rotazione, oppure il suono prodotto dalla vibrazione delle particelle atomiche che formano il nostro corpo.

Ma anche i sapori, le immagini, gli odori e le percezioni tattili, sono delle rielaborazioni cerebrali di frequenze.

Quello che noi percepiamo è una “realtà approssimata”, una versione semplificata del nostro cervello, di ciò che ci circonda.

Oltre ai cinque sensi, anche il *Cuore* funziona come una potentissima stazione ricevente, attraverso la formazione d'*intuizioni*... Intuizioni che spesso non riconosciamo perché la mente tende ad oscurarne la frequenza.

*“Nei momenti in cui dobbiamo prendere una decisione molto importante,
è meglio affidarsi all'impulso, alla passione,
perché la ragione generalmente cerca di allontanarci dal sogno,
adducendo la giustificazione che non è ancora arrivata l'ora.
La ragione ha paura della sconfitta,
ma l'intuizione ama la vita e le sfide della vita”.*

PAULO COELHO

L'essere umano quindi, oltre a ricevere, è in grado come uno strumento acustico, di emanare determinate frequenze che sono in grado di far vibrare per risonanza altre frequenze simili, attirandole a lui. Pertanto, gli avvenimenti che ci capitano e gli incontri che facciamo nell'arco della nostra vita sulla Terra non sono frutto del caso, bensì di precise coincidenze.

Considerando quanto appena scritto, durante il percorso di formazione, mi venne facile pensare che, se le mie sedute fossero state accompagnate non da musiche qualsiasi, ma da cd che riproducessero suoni armoniosi scelti con criterio, avrei potuto potenziarne il beneficio.

Iniziai quindi ad utilizzare i cd acquistati in occasione di bagni di Gong e Campane Tibetane o con su incisa la musica dell'Hang Drum a 432Hz.

I benefici di un trattamento vibrazionale: Gong e Campane Tibetane

Il Gong è il primo strumento dopo il tamburo, creato dall'uomo.

È uno strumento molto antico e sacro, il più vibrante che esista al mondo.

Normalmente, durante queste sedute vibrazionali alle quali partecipai svariate volte, vengono usati 6 tipi di Gong che sono chiamati Gong planetari, ovvero sintonizzati sulle frequenze dei pianeti che ci governano. Vengono spesso suonati assieme a diverse Campane Tibetane che, essendo composte da 7 leghe, (ognuna associata ad un pianeta), lavorano sui 7 Chakra.



Il beneficio di un trattamento vibrazionale è quello principalmente di apportare rilassamento permettendo al DNA e alle cellule di rigenerarsi e di riprodursi.

Con un massaggio vibrazionale di questo tipo, il corpo entra in risonanza, le cellule cominciano a vibrare.

A livello fisico-biologico le vibrazioni, attivando ogni singola cellula, attivano tutti i processi antinfiammatori e di rigenerazione cellulare contrastando un dolore o una malattia.

Si riscontrano benefici a livelli fisici e altri più sottili, inconsci, a livelli energetici ed emozionali.

Lavorano sul sistema nervoso con riduzione dello stress, dell'insonnia, degli attacchi di panico, dell'ansia e di tutti quei disturbi legati al sistema nervoso. Possono trovare risoluzione anche acufeni, artrosi, depressioni, dolori alla schiena, alle articolazioni e dolori muscolari.

Si può raggiungere una pace ed una quiete interiore inaspettata poiché lavorano nell'anima e nello spirito, pulendo gli organi dalle emozioni represses o negative.

Eliminando blocchi e congestioni, i meridiani scorrono meglio, i Chakra si puliscono e respirano più energia, l'aurea si espande e si colora uniformemente attorno al corpo.

Hang Drum e 432 Hz: l'accordatura che risuona con la vita

Altro interessante strumento dai potenti effetti vibrazionali è l'Hang Drum, soprattutto se accordato a 432 Hz: l'armonica intonazione della natura, la scala Aurea che si basa sulla matematica della vita. È uno strumento melodico a percussione, composto da due semi sfere appiattite in acciaio temperato che, unite, gli conferiscono la tipica forma lenticolare.

Ho provato dal vivo queste frequenze benefiche, di una musica che va oltre l'ascolto, vibrazioni che arrivano dritte al cuore...Estasi dell'anima.



440 Hz è la frequenza con cui vengono usualmente accordati gli strumenti musicali. Essa stimola il cervello a sintonizzarsi con frequenze tipiche dello stato di veglia, di eccitazione, di vigilanza, che spesso sono presenti sotto stress, nella sfera quindi dalla razionalità e dall'azione.

L'aspetto sensoriale di un ascolto di musica in 432 Hz rispetto ai 440 Hz, porta a sintonizzarci in uno stato più profondo, attivando così capacità cognitive più elevate (come la creatività, l'apertura mentale, l'accoglienza, la sensibilità). Sebbene la differenza di soli 8 Hz sia quasi impercettibile all'orecchio, non lo è affatto per un "ascolto totale" che coinvolge l'essere nella sua sensorialità fisica e biologica.

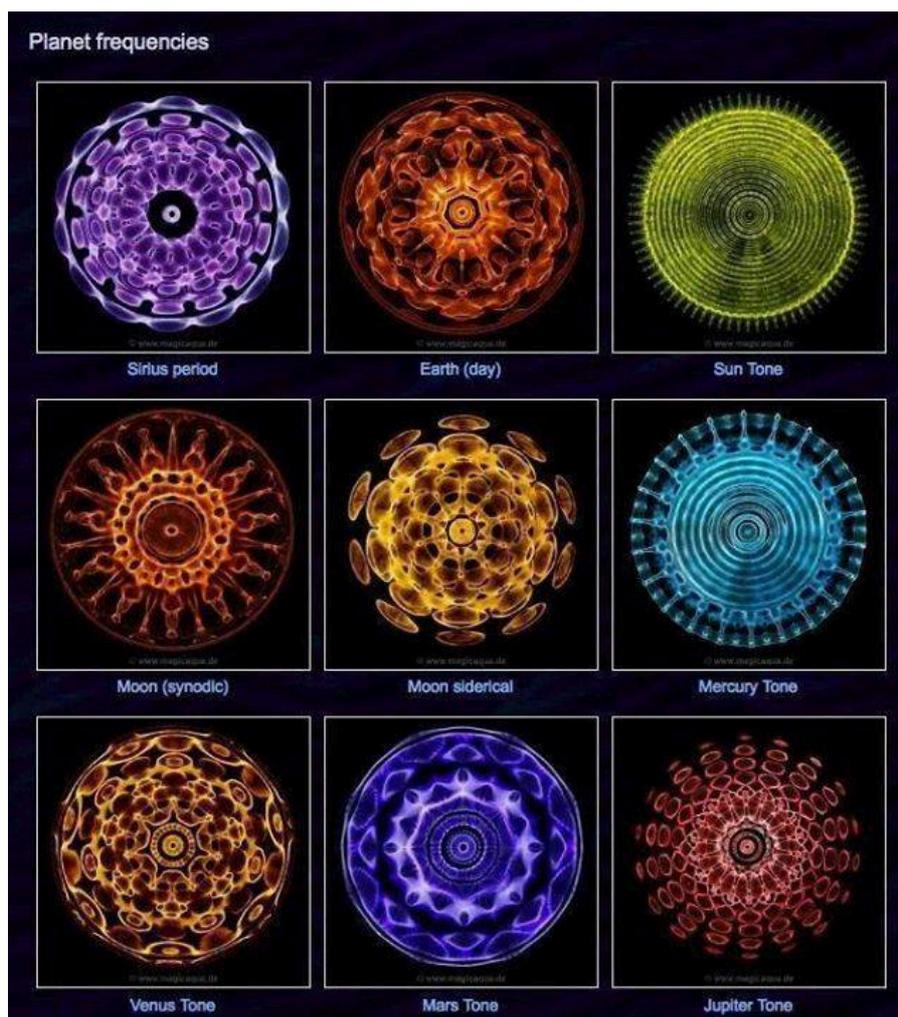
Per alcuni musicisti e pensatori del passato la musica doveva essere una sublime terapia per ricostruire l'armonia del corpo e dell'anima; secondo Ludwig Van Beethoven *"la musica è una sapienza più alta della filosofia e della Teologia."* È per questo che è importante fare molta attenzione a cosa ascoltiamo, informandoci sugli "ingredienti" che compongono la musica di cui ogni giorno ci "cibiamo".

Come agiscono le vibrazioni?

Normalmente la cellula funziona lentamente, ma quando viene raggiunta da una vibrazione armonica, da una frequenza pura, essa aumenta il suo funzionamento e il suo campo magnetico si modifica, espandendosi e andando a pulire i Chakra piuttosto che riattivando i meridiani che scorrono nel corpo.

È proprio della *Cimatica*, scienza che studia le forme prodotte dalle onde, ossia dalle frequenze vibratorie, sonore, elettromagnetiche... approfondire come queste agiscano nella realtà fisica, a prova che la vibrazione, il suono, influenza la materia e non solo...anche il nostro corpo quindi!

Essa dimostra in modo sensazionale il rapporto tra forma e frequenza, rapporto che è alla base di tutto ciò che esiste. Il suono genera le forme e le recenti esperienze sul movimento ondulatorio confermano un nesso tra onde, sostanza e forma, riguardante quindi anche tutti gli organismi.



Studiosi ci hanno mostrato forme molteplici, alcune geometriche, da noi conosciute come simboli, croci, stelle, ecc., prodotte da vari tipi di vibrazione.

Quindi se ogni suono, onda, movimento, pensiero, sentimento creano forme, anche noi di conseguenza stiamo continuamente creando forme, perché abbiamo la stessa natura vibratoria.

Attivando con il suono le ghiandole endocrine si produce più serotonina, più melatonina, più endorfine ...si vive meglio, si è più sani e più felici.

Si parla di liberazione emozionale. Le vibrazioni vanno a liberare dalle cellule e quindi dagli organi, emozioni bloccate che inizialmente tolgono energia vitale e in fasi avanzate portano a malattia: le malattie sono tutte psicosomatiche.

Dopo un trattamento vibrazionale le cellule vibreranno per almeno 3 giorni, meglio quindi avere pensieri positivi, d'amore e di gratitudine e creare immagini positive circa il futuro. Si è puliti e trasformati e sarebbe meglio non ricreare blocchi emotivi riproponendosi esattamente con la vecchia modalità.

La vibrazione può addirittura andare a modificare il DNA e noi ugualmente con nuovi pensieri, lo possiamo riprogrammare. Ogni pensiero positivo che si può fare per sé e verso gli altri, armonizza e guarisce le cellule come fa anche la musica armonica.

CAPITOLO V

CRANIOSACRALE E MUSICA

Al di là dell'aspetto più tecnico-pratico di una seduta di Craniosacrale, ho cercato sempre di curare con attenzione l'ambiente e il tipo di atmosfera che avrebbero accompagnato i miei trattamenti.

In base alle preferenze e alle caratteristiche dei clienti, ho scelto un'essenza piuttosto che un incenso da diffondere nell'aria, ho creato la giusta illuminazione attraverso l'utilizzo di candele o lampade cromatiche, decidendo poi quale accompagnamento musicale era più adatto.

Ho potuto riscontrare che queste accortezze hanno favorito e aumentato il livello di rilassamento e i benefici raggiunti dalle persone nei vari trattamenti.

Però, il contributo maggiore, va riconosciuto sicuramente alle frequenze armoniche riprodotte dalle musiche scelte, che hanno lavorato nel portare più velocemente e nel mantenere la persona più a lungo in uno stato di rilassamento profondo, (condizione ideale affinché il sistema Craniosacrale lavori al meglio), soprattutto in chi non era abituato a ricevere dei trattamenti olistici.

Riporto qui di seguito qualche testimonianza diretta dei clienti.

- V: "Mi sono rilassata subito e ho percepito un leggero formicolio, seguito da una sensazione di calore che partiva dai piedi e arrivava poi fino all'addome. Sono andata man mano verso un rilassamento profondo e, seppur presente, non riuscivo a capire dove fossero le tue mani. Alla testa mi è sembrato mi facessi un leggero massaggio".
- R: "L'energia è iniziata a scorrere da una gamba all'altra, rendendo infine più profondo il respiro. Sono stato pervaso da sensazioni piacevoli. Mi sentivo come non fossi più in posizione supina e si fosse invertita la posizione della testa con quella delle gambe; Ora sento una sensazione di pace mista ad euforia, la rabbia e le preoccupazioni si sono placate".
- M: "Ad un certo punto ho visto un fascio di luce che avvolgeva tutto il corpo e mi riscaldava; Mi pareva essere sospesa in aria, a qualche cm dal lettino [...] La notte ho un sonno molto più tranquillo e ristoratore".
- E: "L'atmosfera era davvero molto rilassante e accogliente; il profumo e i colori presenti nella stanza mi sono piaciuti molto e durante il trattamento mi sono ritornati alla mente ricordi d'infanzia".
- M.E: "Le tue mani, inizialmente fresche, sono diventate dopo poco calde e mi sono sentita coccolata: finalmente un'ora tutta per me! Anche se durante la notte ho dormito poco, come sempre, non mi sono innervosita e mi sono sentita più riposata. [...] A lavoro ero piena di energia e anche se c'era molto da fare, io ero serena e tranquilla".
- S: "Mi sono rilassata come mai mi era successo prima, tant'è che ad un certo punto non sentivo più le tue mani e ho pensato fossi uscita dalla stanza. Ho avuto immagini di persone sconosciute con le quali ho parlato. La sensazione di freddo iniziale è stata sostituita da un piacevole calore [...] il tempo del trattamento è trascorso velocissimo: peccato!".

- N: “Quando avevi le mani sull’osso ioide mi pareva mi mancasse l’aria e facevo fatica a deglutire, poi qualcosa si è sciolto attraverso le lacrime e ho sentito che si era liberata un’emozione legata ad un trauma del passato. [...] Hai spostato le mani proprio nei punti dove sentivo bisogno di essere trattato, come se avessi sentito chiaramente ciò che avevo bisogno di ricevere”.



*Considero il sistema Craniosacrale
come il punto di ingresso nella regione più intima
dell'essenza totale del paziente e di me stesso.*

JOHN E. UPLEDGER

Io stessa ho beneficiato delle musiche riprodotte durante i trattamenti, raggiungendo e mantenendo più facilmente la centratura e riscontrando un aumento delle percezioni.

Sono riuscita a cogliere quindi la flessione-estensione dell'occipite e del sacro, piuttosto che i micro movimenti dello sfenoide o i differenti gradi di mobilità di alcune ossa pari. Sono stata in grado di facilitare la decontrazione della mandibola o di favorire l'ammorbidimento di fasce muscolari dopo alcuni minuti di trattamento. Non perdo di vista dove si “trova” la persona e mi riesco ad orientare in maniera più saggia e consapevole, spinta da un sentire puro e incondizionato.

La gratitudine che provo nell'aver imparato ad incontrare le persone in questo modo rispettoso, potendo sfiorare le loro anime con tutta la delicatezza e l'amore che ho, mi onora e mi riempie ogni volta di una gioia infinita!

CONCLUSIONI

Questi tre anni di corso sono trascorsi velocemente arricchendo il mio bagaglio di conoscenze teoriche e tecniche in seguito ad un dettagliato ripasso dell'anatomia e grazie a pratiche costanti su diverse persone. Ho affinato le capacità di percezione dell'altro, passando inevitabilmente attraverso un lavoro di onesta analisi e continua ricerca su me stessa che si è tradotto in un'interessante e gratificante crescita sotto il profilo psicologico ed umano.

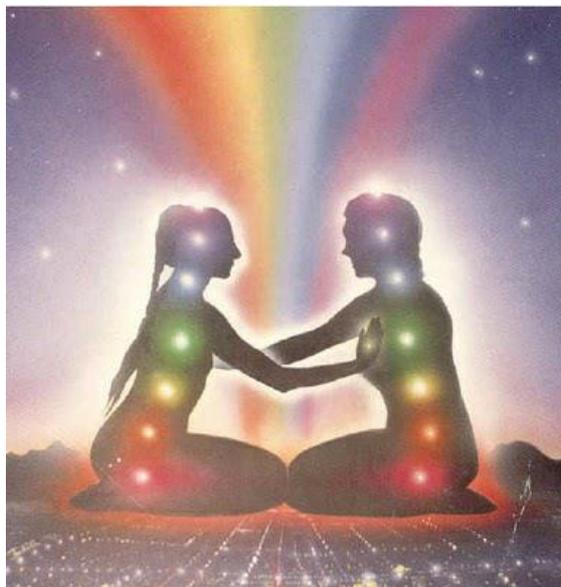
Si è delineato un nuovo modo di porsi con i pazienti: io infermiera, abituata ad assistere le persone catalogandole per patologie, ho imparato a cogliere, a un livello più profondo, ciò che l'altro mi trasmette. Potenziando la *presenza* e centrandomi sul *fulcro del Cuore*, mi sono aperta ad accogliere tutti gli aspetti della persona (fisici, energetici e psicologici), accorgendomi con sorpresa di trarre notevoli benefici interiori, seppur nelle vesti di operatrice.

Affinché si raggiunga un beneficio terapeutico, ci dev'essere un ascolto vero, un'attenzione sottile e precisa, che partono dal silenzio e svelano l'esistenza di un'intelligenza più profonda in azione nel sistema umano.

Quando sono "presente", riesco ad incontrare l'altro col mio "essere" anziché col mio lavoro e questa condizione si manifesta quando permetto alla mente di calmarsi e restare ferma sul presente.

Una chiara qualità di presenza può, in sé, essere un fattore importante nel favorire il processo di guarigione.

Credo che quando due persone s'incontrano, la totalità delle loro anime si incontra reciprocamente.



Conscio ed inconscio, detto e non detto, tutti hanno effetto reciproco, consapevoli del fatto che ci troviamo sotto lo stesso Cielo, i cui disegni, che stanno al di là delle nuvole, li conosceremo quando saliremo abbastanza in alto, per guardare oltre agli orizzonti.

Col passare del tempo ho compreso che il trattamento Craniosacrale non è semplicemente un insieme di tecniche da applicare sul paziente, ma è un modo di avvicinare l'altro; Prevede una grande capacità di ascolto, un sentire empatico e una spiccata delicatezza nel toccare la persona.

Aver imparato questo diverso approccio mi ha indubbiamente arricchito interiormente e come professionista, poiché penso possa costituire per l'infermiere uno strumento raffinato ed efficace per rapportarsi alle persone assistite, in diversi contesti assistenziali.

Concludendo, posso dire di aver impiegato nel migliore dei modi il mio tempo ma soprattutto la mia vita.

Circa un anno fa, ottenni il tanto atteso trasferimento di reparto. La cosa sorprendente fu che me ne andai serenamente, sanai le mie "ferite" quasi senza accorgermene, ristabilendo un nuovo equilibrio con alcuni colleghi o contesti che, fino poco prima, mi creavano insofferenza. Forse nulla era cambiato attorno a me, ma sicuramente ero io ad aver cambiato il modo di pormi e di "guardare" il mondo di sempre.

*Se non riesci a cambiare il mondo là fuori,
cambia il modo dentro di te di percepirlo.*

ROBERTO RIZZARDI

Me ne andai dall'Area di Emergenza provando un filo di malinconia e dispiacere, conscia che si stava chiudendo una tappa della mia vita durata 11 anni. Era ciò che Roberto mi aveva detto sarebbe paradossalmente potuto accadere... Ebbene sì, si era avverato!

Mi sento rinata dalle ceneri: passando dal contatto quotidiano con la sofferenza al battito delicato delle ali di una farfalla che annuncia una nuova vita. Approdare in pediatria è stato per me un chiaro inno alla vita!



Mi sono lasciata avvolgere dal candore di una divisa bianca...bianca come un foglio sul quale stendere nuove basi per scrivere la mia storia, partendo dalle origini, alla scoperta del mistero della nascita...la mia rinascita!

In pediatria ho iniziato a saziarmi della dolcezza che i neonati sanno trasmettere, a sciogliermi in essa e quindi a permettermi di brillare come mai avevo fatto. I bambini mi hanno concesso di rilassarmi e, dovendo cambiare modi di relazionarmi rispetto al rapporto con l'adulto, ho necessariamente risvegliato la parte bambina che avevo precocemente represso, permettendo alle mie labbra di sorridere più spesso piuttosto che di sussurrare dolci parole.

Ho trovato colleghe più affini al mio modo di pormi nei confronti della vita e con i pazienti, passando quindi dal sentirmi una "pecora nera", all'essere parte integrante di un gruppo stupendo e affiatato, nel quale mi concedo di esprimermi senza paura del giudizio e con il quale condivido il mio "spirito alternativo".

Il desiderio più grande che sento ora, sarebbe un giorno di poter lavorare fuori dall'ospedale, indossando vestiti colorati, espressione della moltitudine di emozioni che mi animano, dei sogni che porto nel cuore, dell'allegria e magia che voglio attrarre e far entrare nella mia vita, per fare del bene a chi ne ha bisogno.

Mi piace pensare che il Destino abbia scritto nel mio nome ciò che potenzialmente potrei essere: D'ORis o semplicemente Doris!



BIBLIOGRAFIA

- Su Fox, *La relazione terapeutica con il cliente. Una guida pratica per gli operatori di medicine complementari e discipline BioNaturali*, Smaticaedizioni, 2010
- Michael Kern, *Craniosacrale - Principi ed esperienze terapeutiche*, Ed. Tecniche Nuove, 2006
- James Oschman, *Medicina Energetica, per le terapie e per migliorare le performance fisiche*, Macro Edizioni, 2012
- Riccardo Tristano Tuis, *432 Hz: La Rivoluzione Musicale. L'accordatura Aurea per intonare la musica alla biologia*, Nexus edizioni, 2014
- Eckhart Tolle, *Il potere di adesso, una guida all'illuminazione spirituale*, Edizione My Life, 2015
- John E. Upledger, Jon D. Vredevoogd, *Terapia Craniosacrale*, Red Edizioni 2010

RINGRAZIAMENTI

Immensamente grata all'Universo che mi ha fatto incontrare persone speciali: ognuno mi ha arricchita donandomi una parte di sé, mi ha sorretto, mi ha stimolato e aiutato ad attraversare varie fasi non sempre facili, portandomi infine, con grande gioia, verso un miglioramento.

Enormemente grata a me stessa, per aver trovato il coraggio di uscire dagli schemi e per l'impegno avuto nell'aver iniziato a cercare il mio "Autentico Sè".



*Quando lei si trasformò in farfalla,
i bruchi non parlarono della sua bellezza,
ma delle sue stranezze.
Loro volevano che lei tornasse ad essere
quella che era sempre stata,
ma lei ora aveva le ali.*

D. JACKSON