

Silenzio e spazio sono gli ingredienti fondamentali di questo approccio olistico, che mette al centro l'esistenza di ritmi o maree che muovono dall'interno l'organismo

Ascoltare la salute

A cura di **Rosella Denicolò**

Il cliente disteso sul lettino, l'operatore seduto su uno sgabello accanto a lui. Quando si inizia una seduta di craniosacrale, per prima cosa ci si assesta. E mentre l'operatore e il cliente si mettono comodi, sembra quasi che l'intera stanza diventi più quieta e rilassata.

Silenzio e spazio sono gli ingredienti fondamentali di questo approccio olistico che trae origine dalle ricerche dell'osteopata americano *William Garner Sutherland*. Più di 100 anni di storia e una continua trasformazione di idee, linguaggio e paradigmi, al punto che oggi ci troviamo di fronte a tante e diverse scuole di pensiero, metodologie di lavoro anche molto distanti tra loro.

Il Craniosacrale di *John Upledger*,

per esempio, ha poco in comune con la Craniosacrale Biodinamica di *Franklyn Sills*.

Entrambi americani, entrambi maestri riconosciuti della disciplina, eppure diversissimi nel modo di lavorare e nel linguaggio. Se *Upledger* promuove, infatti, un protocollo di intervento che sollecita un cambiamento a livello dei tessuti, *Sills* sta andando sempre di più in una direzione di presenza e ascolto: l'operatore aiuta la persona a riconnettersi con quell'intelligenza più profonda, insita in ogni sistema vivente, che è sempre lavoro per il migliore equilibrio possibile.

Nonostante le differenze, entrambi fanno riferimento a una scoperta fondamentale per la craniosacrale: l'esistenza di ritmi o maree che muovono dall'interno l'organismo.

LA VITA È MOVIMENTO

La vita si esprime attraverso il movimento. Il movimento nello spazio, il movimento più interno del cuore e degli organi. Senza movimento non può esserci salute: le cellule non potrebbero liberarsi delle tossine, non potremmo digerire quello che mangiamo e i fluidi del corpo diventerebbero stagnanti. Quello che l'osteopata americano *William G. Sutherland* scoprì, nei primi decenni del Novecento, furono movimenti ancora più interni e sottili, movimenti involontari che avevano origine nel centro del corpo, dalla fluttuazione del fluido cerebro-spinale in cui galleggia il sistema nervoso centrale.

Scoprì che le ossa del cranio e il sacro si muovevano per assecondare una respirazione più interna e sottile di quella dei polmoni. Una respirazione



che si esprimeva con movimenti a marea e avevano diversi ritmi. Scoprii anche che la libertà di esprimersi di queste maree era essenziale per la salute fisica e mentale e per il benessere della persona.

UN CONTATTO LEGGERO

Torniamo alla nostra seduta di craniosacrale. Il cliente è disteso sul lettino e l'operatore prende contatto con una parte del suo corpo. Potrebbero essere i piedi, oppure le spalle... Il contatto è leggero e morbido, le mani dell'operatore sembrano galleggiare sui tessuti. L'operatore è consapevole dell'area che sta toccando, ma anche dell'intero corpo della persona e dello spazio che la circonda. È consapevole del tutto, senza perdere il particolare. Se guardiamo la scena da osservatori

“ CRANIOSACRALE È UNA VIA DIRETTA ALLA SALUTE CHE VALE PER TUTTE LE ETÀ: ESSERE RICONOSCIUTI, VISTI E ACCETTATI IN MODO INCONDIZIONATO ”

esterni, possiamo vedere pochissimo, sembra che non stia quasi accadendo nulla. Possiamo però percepire la quiete che si crea nel campo di relazione. L'operatore sta fermo, come in meditazione. Ascolta ciò che l'organismo vuole esprimere. Nulla sembra accadere eppure accade moltissimo. L'operatore di craniosacrale è infatti capace di percepire i dinamismi fluidi che *Sutherland* ha, appunto, chiamato maree. È la sensazione di qualcosa che sale, che si riempie, che si espande (inalazione) e poi la sensazione di qualcosa che si svuota, che scende e

che si assesta (esalazione). È la marea fluida, o marea media (12 secondi in inalazione, 12 secondi in esalazione all'incirca). Un respiro lento che pervade l'intero organismo e viene definito respirazione primaria. Quando il sistema della persona si sente intimamente accolto e ascoltato, un'intenzione di guarigione può venire in primo piano. Si esprime con movimenti eccentrici, rispetto all'andamento della marea, o con ritmi confusi, accelerati, a mulinello. È quello che anche gli osteopati chiamano fulcro di inerzia. Se, per esempio, una persona cade e il colpo è molto forte, rispetto

alle sue risorse psicofisiologiche, può succedere che le forze dell'urto rimangano attive nell'organismo, imbrigliate e compensate dalle forze di salute presenti. Ecco perché diciamo che la craniosacrale si orienta alla salute: perché anche i fulcri di inerzia, le aree di restrizione e di dolore, in realtà sono organizzate da forze di salute al lavoro. È un principio forse non troppo ovvio e facile da capire. Siamo infatti abituati a separare nettamente salute e disagio, problemi e risorse. Nella craniosacrale questo dualismo scompare e un'area problematica viene ascoltata insieme alle risorse che ha all'interno.

UN CAMPO DI RELAZIONE

"La craniosacrale è una disciplina che nasce dall'osservazione di come la natura guarisce", spiega *Luisa Brancolini*, Presidente dell'Associazione craniosacrale Italia. "Un operatore non fa altro che orientarsi alle forze naturali che organizzano il vivente e a utilizzare diversi modi per supportare le forze di guarigione". Ma quali vantaggi ci sono in un approccio che ascolta e non interviene?

"In questa metodologia di lavoro non ci interessano diagnosi e interventi. Non imponiamo niente,

L'associazione nazionale

Le scuole, gli insegnanti e gli operatori di ACSI (Associazione Cranio Sacrale Italia) sono sempre più orientati verso un craniosacrale non



interventista e non meccanicista. Un approccio rivolto alla salute e non al problema. "Un operatore di craniosacrale sviluppa, attraverso gli studi, la pratica e la meditazione, oltre a una profonda conoscenza dell'anatomia e della fisiologia, anche una capacità di ascolto tattile molto sottile", spiega la presidente *Luisa Brancolini*.

"Sono necessari molti anni di studio per diventare un operatore qualificato, proprio perché non si tratta di imparare una tecnica di lavoro, ma di imparare ad accogliere la globalità della persona".

ACSI raccoglie gli operatori di cranio-

sacrale che condividono una formazione di 700 ore tra quelle frontali e quelle di pratica e studio. È un'associazione molto vitale che

organizza corsi di aggiornamento, stage e seminari con insegnanti che vengono da tutto il mondo. I prossimi sono con *Franklyn Sills* (ad Abano in giugno) e con *Michael Shea* (a Firenze in settembre). Prima di questi due seminari, ACSI organizza un evento aperto a tutti: il *Craniosacral Day*. Il 27 marzo, in tutta Italia, gli operatori ACSI offrono sedute di craniosacrale, tengono conferenze e dimostrazioni per fare conoscere i benefici di questa disciplina olistica.

Per trovare un operatore qualificato di Craniosacrale e le iniziative del *Craniosacral Day*: www.acsicraniosacrale.it

non aggiustiamo. Creiamo invece un campo di relazione così accogliente e spazioso che permette all'organismo di trovare da solo una strada per un equilibrio più funzionale. La scelta di un cambiamento non viene imposta, quindi, da noi operatori, ma è il punto di arrivo di un percorso definito dal sistema stesso".

"Il cuore del lavoro craniosacrale", spiega *Franklyn Sills* nel suo ultimo libro *Foundation in Craniosacral Byodinamics*, "è la capacità di orientarsi e di percepire le forze sottostanti che organizzano il sistema umano. Orientarsi, in biodinamica, significa saper accogliere un processo particolare, una parte anatomica, uno stato specifico in un campo di percezione vasto. È in questo tipo di campo di accettazione, recettività e non giudizio che si svolge una seduta tra operatore e cliente".

Ma quando e perché scegliere la craniosacrale? Le persone che si rivolgono a questa disciplina sono di tutte le età. Il tipo di contatto è infatti talmente leggero e rispettoso che può essere adatto sia per le persone anziane, sia per i neonati.

I bambini, in particolare, riconoscono immediatamente un contatto e un contenimento che sa dare tutto lo spazio di cui hanno bisogno. Ci sono persone che arrivano per accrescere le proprie risorse di autoguarigione, risolvere tematiche che risalgono addirittura alla loro nascita. Altri semplicemente per stare meglio, per gestire lo stress, rilassarsi e conoscere più profondamente se stessi.

DBN

