

BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Dodici passi per realizzare le tue potenzialità

La biodinamica craniosacrale è un'arte dell'ascolto in relazione, una pratica di presenza che invita il ricevente a rallentare e sviluppare la capacità di stare nel qui e ora.

■ Nell'articolo dedicato alla Biodinamica Craniosacrale, pubblicato su Sistemi Integrati Audio, Video e Controlli, abbiamo introdotto gli aspetti fondamentali, basate sulle scoperte di William Garner Sutherland; ad esempio, i ritmi ondulatori e involontari generati al centro del nostro corpo e l'esistenza di una fluttuazione del fluido cerebro-spinale. Sutherland scoprì anche che le ossa del cranio e dell'osso sacro si muovono per assecondare questi ritmi fluidi, creando una respirazione più interna e sottile rispetto a quella polmonare. Durante una sessione di Biodinamica Craniosacrale l'operatore, attraverso la sua presenza consapevole e il delicato contatto con le mani, ascolta la quiete e i ritmi lenti: l'espressione delle forze originarie che creano la forma e mantengono la salute. Nello stesso tempo permette al ricevente di percepirsi sensorialmente e di ascoltare i propri stati d'animo, i pensieri e le emozioni mentre stanno emergendo. Raccontare come si svolge una sessione di biodinamica craniosacrale è un'impresa abbastanza difficile perché le sessioni possono essere molto differenti fra loro e non esistono protocolli né manovre. Il ricevente vestito con abbigliamento comodo è sdraiato su di un lettino da massaggio, mentre l'operatore è seduto su di una sedia, le sue mani non spingono, non fanno pressioni, ma semplicemente ascoltano, percepiscono i ritmi lenti e la quiete.



Luisa Brancolini è co-autrice del libro: "Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi. La consapevolezza per sviluppare benessere e vitalità" Ed. Red!



I dodici passi

Paola Brancolini, autore di questo articolo, in collaborazione con l'amico e collega Paolo B. Casartelli ha riflettuto a lungo sui momenti importanti della sessione di biodinamica craniosacrale e proposto una suddivisione in 12 passi con l'intenzione di sostenere l'operatore in formazione e di condividere alcuni principi di questa disciplina. Le ricerche orientate allo studio dei 12 passi hanno portato alla pubblicazione di un libro e alla creazione di un poster.

Aprire il campo

Il primo passo è aprire il campo, un tempo che l'operatore dedica a se stesso e all'ambiente di lavoro per prepararsi alla sessione, per creare lo "spazio sacro" nel quale avverrà l'incontro. Si assicura che la stanza sia ordinata, pulita, accogliente, con una buona temperatura, poi dedica alcuni momenti a se stesso per entrare nella giusta disposizione per

L'operatore craniosacrale favorisce l'emergere della storia, dei sentimenti e delle emozioni della persona, permettendole di esprimersi totalmente, lasciare andare le tensioni e trovare nuove soluzioni.



accogliere il ricevente. Acquieta la sua mente e crea un confine che gli permetta di aprire consapevolmente un ciclo di relazione.

Nel secondo passo, presenza e mindfulness, l'operatore si mette in ascolto sensoriale di se stesso, del proprio corpo, respiro, cuore, delle sensazioni e dei pensieri. Si orienta ai 4 fulcri dell'operatore che lo sosterranno durante la sessione: essere testimone neutrale, essere radicato, essere connesso al cielo e ampliare lo sguardo fino agli orizzonti.

L'accoglienza

Il terzo passo si chiama accoglienza, si riferisce al momento in cui l'operatore accoglie il ricevente nello studio. Include la conoscenza e il rispetto delle norme etiche e professionali, la capacità di creare buone relazioni e di spiegare la metodica di lavoro. La buona reputazione di un operatore di biodinamica craniosacrale si basa sull'onestà e sulla chiarezza oltre che sulle abilità percettive. Nel passo obiettivi e risorse l'operatore e il ricevente sono seduti uno di fronte all'altro. L'operatore aiuta il ricevente ad individuare gli obiettivi della sessione, lo incoraggia a contattare la sua sensazione sentita fisicamente nel momento presente (felt-sense) e lo sostiene mentre contatta le risorse presenti dentro se stesso. La fase in cui il ricevente si sdraia sul lettino e l'operatore, centrato nella sua linea mediana, si siede vicino a lui e inizia a mettersi in contatto con la quiete e i propri ritmi sottili si chiama sincronizzazione.

La sintonizzazione

Il passo successivo, che si chiama sintonizzazione, è quando l'operatore si mette in ascolto dei ritmi sottili del ricevente, dopo aver iniziato il contatto con le mani. Si crea così un campo di risonanza che facilita l'avanzamento del processo. L'assestamento sistemico è il momento in cui il sistema del ricevente approfondisce la sua relazione con i propri ritmi sottili, rendendosi maggiormente disponibile alle forze biodinamiche che lo hanno creato e che lo mantengono in salute. L'operatore facilita questo assestamento attraverso la sua presenza empatica e neutrale. Dopo che il cliente si è assestato, inizia la fase dell'emersione delle priorità, il processo attraverso il quale si mostrano le priorità del sistema. La sessione prosegue con il riequilibrio biodinamico, durante il quale avvengono i processi di risoluzione, il ricevente si approfondisce nella quiete e il suo



“ **Chi è consapevole nel corpo della propria vera natura vive in una condizione di felicità e di libertà qui e ora** ”
Ramana Maharshi

sistema si riequilibra. Questi due passi sono considerati il cuore della sessione, l'operatore supporta il ricevente attraverso la sua presenza e il dialogo consapevole. Nel passo integrazione e distacco l'operatore accompagna il ricevente attraverso l'integrazione sistemica delle parti, favorendo il suo riemergere dal processo appena concluso. Alla fine di questa fase concorda la conclusione del contatto con le mani. L'operatore termina l'incontro con il ricevente con un dialogo di completamento, orientando la condivisione agli elementi più significativi emersi durante la sessione, rinforzando le risorse presenti e offrendo feedback costruttivi e di riconoscimento.



La disciplina craniosacrale è nata più di cento anni fa dalle ricerche di William Garner Sutherland, un osteopata statunitense.

Ritornare a sé stessi

L'ultimo passo è chiudere il campo: dopo aver congedato il ricevente, l'operatore ritorna a sé stesso per stare qualche minuto in silenzio e chiudere lo spazio di relazione in cui si è svolto l'incontro. Durante la sessione avviene un vero e proprio addestramento alla mindfulness, una pratica che include l'attenzione al respiro, ai pensieri e agli atteggiamenti. L'operatore offre al ricevente l'opportunità di imparare ad ascoltare i propri stati corporei interni e di trovare spazi di quiete dai quali accogliere quello che c'è, riconoscendo la propria essenza e la propria verità. L'abilità dell'operatore di creare un campo di relazione sicuro e accogliente permette al ricevente di sviluppare dentro se stesso le attitudini di ascolto consapevole. Coltivare la capacità di stare con quello che c'è, rivolgere l'attenzione a sensazioni e stati d'animo può diventare un approccio alla vita che permette ad ognuno di noi di sviluppare la propria consapevolezza e realizzare le proprie potenzialità, giorno dopo giorno.

Si ringraziano per il contributo Luisa Brancolini, Formatore in Biodinamica Craniosacrale presso CBC- NA.ME. www.centro-craniosacrale.it, www.centroname.it, Presidente dell'Associazione CranioSacrale Italia, Direttore didattico della Formazione in Naturopatia Na.ME. e Douglas Gattini ex Presidente della Federazione Italiana ed Europea Shiatsu, istruttore e Direttore Didattico della scuola professionale Shambàla Shiatsu. www.shambalashiatsu.com