



DARE SPAZIO ALLA POTENZA DEL RESPIRO DELLA VITA

In ognuno di noi c'è una naturale tendenza, un movimento innato che costantemente sta cercando di trovare il maggior stato di salute possibile. Il principio di base è che il nostro corpo è continuamente creato, rigenerato e guarito da una profonda intelligenza che sa cosa fare per mantenerci sani.

di Luisa Brancolini

La Biodinamica Craniosacrale è una disciplina del benessere che sostiene la naturale capacità del corpo ad autoregolarsi. L'esperienza dell'essere umano è vista come il risultato dell'interazione di due ordini di forze, da un lato le forze biodinamiche che ci creano e ci mantengono in salute e dall'altro le forze dei condizionamenti della vita: traumi, difficoltà, delusioni e aspettative che ci influenzano nel corso degli anni. Durante le sessioni si apre un dialogo consapevole con questi due ordini di forze: il sistema del ricevente viene invitato a rallentare e ad aprirsi al campo ampio delle forze biodinamiche, avviene così un processo che lo porta a riconnettersi con le proprie risorse vitali.

LA GUARIGIONE È DENTRO DI NOI
Entrando più nel dettaglio, la Biodinamica Craniosacrale è un'arte di ascolto con le mani che si pone l'obiettivo di incoraggiare i principi di riorganizzazione e di sostenere la naturale capacità del corpo ad auto-regolarsi. È un'esplorazione dell'essenza dell'auto-guarigione che può condurre alle radici della propria esistenza toccando molti livelli dell'esperienza, e, nello stesso tempo, ha solide basi nell'anatomia corporea. L'operatore in Biodinamica Craniosacrale, attraverso la sua presenza consapevole, la creazione di un campo di relazione sicuro e le qualità del suo tocco percettivo, accoglie le priorità del sistema del cliente sostenendo l'emersione delle forze biodinamiche di autoregolazione.

IL RESPIRO DELLA VITA

Nei primi decenni del secolo scorso William G. Sutherland, un osteopata statunitense, ha rivelato la presenza di movimenti sottili intrinseci delle

ossa nella testa. Successive ricerche hanno evidenziato che tutte le cellule del corpo esprimono questi movimenti ritmici; a seguito di un'attenta osservazione di fluidi, tessuti e organi è apparso chiaro che questi ritmi sono una diretta espressione della salute e sono essenziali per la vita. Le restrizioni del movimento ritmico corrispondono anche a una riduzione della naturale capacità di auto-guarigione. Questi movimenti involontari, simili alle maree, sono l'espressione nel corpo di quello che Sutherland chiamò Il Respiro della Vita, quell'intelligenza creativa, quel

Le forze naturali dentro di noi sono i veri guaritori della malattia.
Ippocrate

progetto per la salute, la crescita e l'equilibrio del corpo che è la nostra più profonda risorsa di auto-guarigione e manifesta il suo principio vitale dal momento del concepimento fino al nostro ultimo respiro.

POTENZA UGUALE SALUTE

Il Respiro della Vita genera una potenza biodinamica nei fluidi corporei, una forza ordinatrice che guida armoniosamente la creazione della forma e il funzionamento del nostro corpo. William G. Sutherland ha affermato che la potenza è intelligente, conserva la salute di ogni cellula e di ogni tessuto. Rollin Becker ha osservato che la potenza si condensa in fulcri nei luoghi di afflizione e così facendo riesce a contenere il danno e a mantenere le migliori condizioni possibili per l'intero organismo. Franklyn Sills ha definito tre funzioni della potenza: organizzativa, protettiva e curativa. Katherine Ukleja ha evidenziato la funzione adattiva della potenza, quella che, momento dopo





momento, abbraccia e accoglie i flussi di esperienza che incontriamo durante tutto il nostro percorso di vita. Questo sarà anche il tema del seminario avanzato che Katherine Ukleja condurrà in Italia per A.CS.I., dal 13 al 16 ottobre 2022.

QUESTIONE DI QUIETE

La vita si esprime come movimento, tutte le cellule viventi dimostrano questa verità fondamentale. L'approccio biodinamico craniosacrale si rivolge alla quiete e ai ritmi più lenti che sono quelli che maggiormente sostengono l'innata intenzione di salute. Ognuno di questi ritmi, che chiamiamo maree, è la manifestazio-

ne di un diverso livello della Respirazione Primaria ed è incluso negli altri. Le maree hanno due fasi, inspirazione ed espirazione, come un respiro. L'operatore le percepisce come un'onda che attraversa il sistema del ricevente, ne ascolta la fluidità e le restrizioni energetiche. L'intenzione non è quella di aggiustare qualcosa che non va nel cliente, ma di orientarsi a un campo più ampio, quello della quiete, da cui emerge la nostra natura più profonda. A questo livello non c'è dualità, non c'è soggetto, né oggetto. La Quietè è la nostra sorgente, è il fondamento della sicurezza incarnata in ognuno di noi.

Uno scambio di messaggi

L'operatore di Biodinamica Craniosacrale entra in contatto con la manifestazione delle forze biodinamiche, permettendo al ricevente di riconnettersi con quell'intelligenza originaria e creativa, insita in ogni sistema vivente. L'operatore nei tre anni di formazione di base ha imparato a orientarsi alla quiete e all'interrezza, ad entrare in contatto con il proprio felt sense percependo il suo stesso corpo dall'interno, ad ascoltare profondamente e a percepire i ritmi sottili che emergono dal sistema del ricevente, facilitando la riconnessione con un campo più ampio di quiete. Il riconoscimento della Respirazione Primaria come principio fondamentale che mantiene l'ordine e l'equilibrio nel corpo, è al centro del concetto craniosacrale biodinamico. Questa disciplina permette quindi di preservare, consolidare e favorire lo stato di benessere della persona, considerata nella sua interrezza.

Funziona a tutte le età

L'approccio craniosacrale è così delicato da essere adatto a tutti: neonati, bambini e anziani, come anche agli adulti e alle persone in condizioni di fragilità o di dolore acuto. Le persone che ricevono le sessioni di Biodinamica Craniosacrale raccontano di percepire maggiore capacità di contattare la quiete interiore e le proprie risorse di auto-regolazione, di gestire meglio le attivazioni, di sentirsi più consapevoli e rilassate. Moltissime riferiscono un ritrovato senso di interrezza.



Rimanere in ascolto

Durante la sessione di Biodinamica Craniosacrale l'operatore accoglie il ricevente, lo ascolta e lo invita a contattare le proprie risorse. Poi lo invita a sdraiarsi su di un lettino da massaggio, rimanendo completamente vestito. L'operatore entra in contatto con una o più parti del corpo, appoggiando le mani con un tocco leggero e orientandosi all'interezza in un campo ampio. Entra così in ascolto delle maree più lente, dei ritmi più sottili, percependo il modo in cui la potenza si sta esprimendo. Il contatto è stabilito con estrema attenzione, il campo di relazione è sicuro e chiaro. La sessione dura circa un'ora, i riceventi possono rendersi conto di sbalzi di temperatura, formicolii, pulsazioni o altre sensazioni, in genere riferiscono un profondo senso di rilassamento. Una volta completata la sessione, i cambiamenti possono continuare per diversi giorni e solitamente viene percepita una maggiore interezza e facilità nel gestire lo stress.

Alla scoperta di A.CS.I



Associazione CranioSacrale Italia
Biodinamica Craniosacrale

A.CS.I. Associazione CranioSacrale Italia è un'associazione culturale a carattere nazionale, iscritta al Registro delle Persone Giuridiche, che riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori che accettano lo Statuto e sostengono le norme stabilite dal Codice deontologico. Lo scopo dell'associazione è quello di promuovere la conoscenza, lo sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale per contribuire allo sviluppo e al benessere dell'individuo.

A.CS.I. promuove il confronto tra i soci e favorisce lo scambio culturale. Ha stabilito per i Soci Qualificati un

iter formativo triennale costituito da un minimo di 650 ore totali, di cui 350 frontali. Inoltre richiede un aggiornamento professionale biennale. Questi standard elevati permettono di sostenere la diffusione di una Biodinamica Craniosacrale che sia di qualità, e questo aspetto rappresenta anche una sicurezza in più per l'utente nello scegliere il proprio operatore di fiducia. A.CS.I. promuove e incentiva la ricerca e lo sviluppo della Biodinamica Craniosacrale attraverso l'organizzazione di convegni, conferenze, riunioni, stage, webinar con professionisti di fama nazionale e internazionale, nonché attività editoriale e di comunicazione.

A.CS.I. gestisce l'elenco dei Soci Istruttori e quello dei Soci Qualificati, entrambi visibili sul sito web. Inoltre stabilisce e sostiene il Codice Deontologico, in modo da conferire agli operatori uno stato professionale, etico e responsabile che sia considerato tale anche dagli utenti e dai professionisti ordinistici e non ordinistici. A.CS.I. fa parte di European Craniosacral Association Network, ECSAN insieme alle altre associazioni presenti nei vari stati dell'Unione Europea, con l'obiettivo di creare un'associazione europea. Per maggiori informazioni: www.acsicraniosacrale.it



CHI È L'AUTRICE

Presidente A.CS.I., Luisa Brancolini è docente e direttore didattico nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness. Co-fondatrice di In Origine APS. È laureata in Farmacia, in Scienze delle Tecniche Psicologiche e laureanda in Psicologia Clinica e Dinamica. Formata in Kum Nye con Maura Sills e in NARM® con L. Heller, è facilitatore in Mindfulness. Conduce percorsi di formazione, incontri e consulenze. Negli ultimi anni la sua ricerca si è rivolta alla contemplazione, alla meditazione e alla Mindful Self-Compassion come nuove frontiere per sviluppare vitalità e benessere. Appassionata Trainer di Gyrotonic Expansion System®. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Registro Trainer FEDPRO codice RT-075.