



# UN'EFFICACE RISPOSTA ALLO STRESS

Esiste un modo per comprendere e "attraversare" lo stress. L'invito della Biodinamica Craniosacrale è quello di andare oltre la comprensione intellettuale e immergersi nell'esperienza, anziché evitarla o combatterla. Un approccio efficace che modera la risposta allo stress cronico e permette al cliente di rallentare.

di Luisa Brancolini

Ogni aspetto della vita può diventare stressante.

Lo stress è un gigantesco contenitore che racchiude tutte le difficoltà che incontriamo. Lavorare è stressante, non lavorare è stressante. Avere successo è stressante, non avere successo è stressante. Divorziare è stressante, sposarsi è stressante.

Stress è quella risposta, non specifica e non eliminabile, che mettiamo in atto nei confronti di eventi della nostra vita che percepiamo come superiori alle nostre forze, eccessivi o pericolosi. La sensazione che si prova è quella di essere di fronte a una forte pressione sia mentale che emotiva.

## LE TRE FASI DI SEYLE

Il primo a utilizzare il termine stress fu il dottor Hans Selye, medico austriaco, che nel 1936 lo definì: "Risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso". Secondo il suo modello, nel processo stressogeno si distinguono tre fasi. Nella prima, quella di allarme, il soggetto percepisce l'esubero di doveri e mette in modo le sue risorse; nella seconda, quella di resistenza, il soggetto stabilizza le sue condizioni e si adatta al nuovo tenore di richieste; nella terza, quella dell'esaurimento, le difese si abbassano e compaiono i sintomi.

## LA RISPOSTA DELL'ORGANISMO

Abbiamo sviluppato la risposta di stress migliaia di anni fa, calibrandola per affrontare le sfide della sopravvivenza, quegli sforzi momentanei e definiti nel tempo, come cacciare o difendersi dalle aggressioni dei predatori. Ma è quando la risposta di stress non viene disattivata, come spesso succede nella società attuale, che lo stress prolungato può produrre sintomi psichici o fisici, o entrambi, a seconda delle nostre diverse vulnerabilità individuali. Quando poi la condizione diventa cronica, può portare all'esaurimento delle risorse. Ecco perché imparare a gestire lo stress e a disattivarne le

reazioni, quando non sono più utili, è diventato un aspetto fondamentale delle nostre vite.

## IMMERSI NELL'ESPERIENZA

Durante la sessione di Biodinamica Craniosacrale, quando il sistema del ricevente inizia ad assestarsi, si manifesta una quiete, come un respiro profondo che può pervadere tutta la stanza. I riceventi raccontano di percepire questo assestamento attraverso successivi gradi di approfondimento, a volte come se cambiasse la relazione con la forza di gravità. Un senso di leggerezza o uno sprofondare nel lettino, a volte come un senso di espansione o di essere attraversati da un vento fresco dalla testa ai piedi. Alcuni clienti raccontano di sentirsi come spugne

*Io guardo ogni cosa come se fosse bella. E se non lo è vuol dire che devo guardare meglio.*

**Franco Arminio**

immerse nell'acqua che si stanno piacevolmente ammorbidendo e rivivificando ad ogni respiro, come un'interrezza che respira in sintonia con l'ambiente.

È proprio attraverso questo primo assestamento che inizia il processo di riequilibrio e auto-guarigione. In Biodinamica Craniosacrale, infatti, l'operatore, attraverso il suo orientamento alla salute presente e consapevole, resta in attesa fino a quando il sistema del ricevente si sintonizza e approfondisce la sua relazione con le forze biodinamiche e la potenza della Respirazione Primaria, permettendo alle priorità del sistema di emergere e di riequilibrarsi.

## L'ORIENTAMENTO ALLA SALUTE

Trovare le cose che non vanno, concentrarsi sulla sofferenza, su ciò che è sbagliato, sui problemi del passato o su ciò che apparentemente non funziona è abbastanza facile, sia nella quotidianità, che nella relazione con il cliente. Quello che è più complesso, e che rappresenta un principio fondamentale dell'approccio craniosacrale biodinamico, è il riconoscere che la salute intrinseca non è mai persa, ma solo oscurata. Nella prospettiva biodinamica la sessione si svolge in un contesto ampio. L'operatore, mentre sostiene il cliente in un campo di relazio



ne empatico e sintonizzato, rimane in uno stato quieto e ricettivo e si orienta alla salute intrinseca, che è sempre presente, ma non per questo sempre accessibile. Riconosce così che la fisiologia, attraverso la potenza, cerca continuamente di contenere e compensare la presenza delle forze del condizionamento. La potenza che attraversa i tessuti è la manifestazione incarnata delle forze ordinatrici più originarie che creano e mantengono la forma e le funzioni di tutti gli esseri viventi, per tutta la vita.

## PROCESSI DI GUARIGIONE

Attraverso questo assestarsi nel proprio essere l'operatore si approfondisce in una connessione da essere a essere con il ricevente. Questo permette un flusso di genuina risonanza e una profonda connessione con le forze biodinamiche della salute, con la quiete e con la Respirazione Primaria che è un movimento potente come le maree degli oceani, qualcosa che non è mai traumatizzato e non si ferma mai. In questo processo di approfondimento, lo stato di coscienza si espande, i processi di guarigione emergono naturalmente, la potenza racchiusa nelle aree inerziali può essere liberata, ed è proprio utilizzando questa potenza che il corpo

riesce a guarire e a riequilibrare se stesso.

## IL RITMO LENTO DELLA MAREA LUNGA

Nella quiete dinamica, che contiene tutto, è presente anche la marea lunga, il movimento più sottile e profondo della forza vitale. Il movimento ritmico è una proprietà di tutti i tessuti, gli organi, le strutture e i fluidi del corpo.

Gli esseri viventi sono sistemi poliritmici. I fluidi sono veicoli di vita, trasportatori della forza vitale e della potenza luminosa ed elettrica, il mezzo attraverso cui la vita si esprime. La marea lunga porta con sé il principio organizzatore fondamentale che trasporta l'impronta della salute. Tornare in relazione con questa marea significa tornare in relazione con le forze biodinamiche che ci sostengono.

L'aspetto importante è che l'operatore accoglie il cliente e lo accom-

pagna in modo spazioso e consapevole, senza avvicinarsi o allontanarsi dai condizionamenti. Il campo che si crea permette al ricevente di sviluppare maggiori risorse per stare nel presente e diventare consapevole del proprio processo nello spazio, percependo la propria interezza e incrementando il potere personale.

## NUOVI OCCHI PER GUARDARE

Ogni manifestazione che emerge è un cambiamento di stato, che contiene la successiva trasmutazione e si manifesta all'interno di quella precedente. Campi dentro campi, reciprocamente sospesi nello spazio, che vengono percepiti come un campo unificato che esprime interezza. Dimorare nello stato dell'essere, in connessione con le forze biodinamiche e con la quiete, offre un nuovo modo di guardare il mondo. Permette di percepire l'inter-essere tra tutte le cose e spezzare la catena dello stress e della sofferenza.



## Lasciare spazio...

Pensiamo che il punto sia superare la prova o superare il problema, ma la verità è che le cose non si risolvono per davvero. Si riuniscono e poi cadono a pezzi. Poi si riuniscono nuovamente e nuovamente cadono a pezzi. Funziona così. La guarigione arriva quando si lascia lo spazio perché tutto ciò accada: spazio per il dolore, il sollievo, la sofferenza, la gioia. Quando pensiamo che qualcosa ci farà felici, in realtà non sappiamo cosa succederà. Lo stesso capita quando pensiamo che qualcosa ci farà soffrire.

Pema Chodron



L'Associazione CranioSacrale Italia (A.CS.I.) è un'associazione culturale che riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori. 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 al benessere dell'individuo. Per conoscere le attività di A.CS.I. e per avere maggiori informazioni consultare il sito [www.acsicraniosacrale.it](http://www.acsicraniosacrale.it)

## Orientarsi ai Tre Corpi

In piedi con le ginocchia leggermente piegate e i piedi alla distanza delle tue spalle. Rilassa le spalle e lascia che le tue braccia si posizionino morbidamente verso il basso: i gomiti leggermente verso l'esterno, le mani a livello dei fianchi, i palmi rivolti verso il pavimento con le dita verso l'alto. Spingi il bacino verso il basso mentre sollevi delicatamente l'occipite verso l'alto. Questa posizione aiuta ad allungare la tua linea mediana vertebrale-spina dorsale e crea una postura più eretta e fluida. Prendi qualche momento per assestati in questa posizione ed entrare in uno stato di presenza. Poi ammorbisciti e approfondisciti in uno stato di ascolto più originario.

Ora, immagina-percepisci una linea mediana che attraversa il centro del tuo corpo. Partendo da questa linea mediana, allarga la consapevolezza alla tridimensionalità del tuo corpo fino al confine della pelle e successivamente al campo locale che ti circonda, in biodinamica craniosacrale la chiamiamo biosfera, o corpo fluido. Vedi se puoi stare in una consapevolezza olistica di sensazioni e sentimenti, consentendo a tutte le sensazioni di essere presenti simultaneamente. Percepisci la tua linea mediana al centro, e la biosfera intorno a te, come un unico, singolo corpo sensoriale-fluido-tissutale. Come se sentissi l'interezza in un solo momento. I tuoi sensi e le tue percezioni sono presenti simultaneamente. Permettiti di dimorare in questa consapevolezza per un po'.

Adesso assestati nel centro del cuore e approfondisciti nell'ascolto della linea mediana, e lentamente estendi questa consapevolezza verso l'esterno, in tutte le direzioni, includendo prima la stanza in cui sei e poi

l'ambiente esterno. Immagina - percepisci di essere sospeso in questo campo più ampio attorno alla linea centrale di un vasto corpo di marea di forma toroidale che ha sostanza e presenza. In biodinamica craniosacrale la chiamiamo: il corpo di marea della marea lunga. Resta sospeso in questo campo.

Ora aggiungi la consapevolezza del tuo corpo fluido, che si estende dalla linea mediana per circa cinquanta centimetri intorno al corpo. Immagina - percepisci questo corpo fluido come un campo più denso nel corpo di marea in cui è sospeso. Resta con questa consapevolezza per un po'.

Ora aggiungi la consapevolezza del tuo corpo fisico come un campo ancora più denso sospeso nel corpo fluido. La pelle è il suo confine. Immagina - senti che il tuo corpo fisico sia sospeso nel corpo fluido. Rimani in questa consapevolezza per qualche istante. Quindi estendi questa consapevolezza e immagina - percepisci che il tuo corpo fisico e fluido siano entrambi sospesi nel corpo di marea più ampio. Permettiti ancora di stare in questa consapevolezza.

Assestati nella consapevolezza di tutti e tre i corpi come un sistema sospeso che ti supporta e ti sostiene in ogni momento della tua vita. Lasciati essere sospeso e riposare in questo vasto campo che ti sostiene. Per concludere l'esercizio, muoviti in tutta la stanza o anche solo nello spazio intorno a te esplorando i tuoi sensi: la vista, l'udito, i sentimenti, il movimento. Osserva se la sensazione di essere nel mondo è cambiata rispetto a prima.

*Questo esercizio contemplativo è liberamente tratto da: Le basi della Biodinamica Craniosacrale, vol. 1, Franklyn Sills*



## CHI È L'AUTRICE

Presidente e Socio Istruttore A.CS.I., **Luisa Brancolini** è docente e direttore didattico nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness. Inoltre conduce seminari di approfondimento, incontri e webinar in collaborazione con associazioni e professionisti sul territorio nazionale ed internazionale. Effettua consulenze individuali negli studi di Firenze e Pietrasanta. Negli ultimi anni la sua ricerca ha incluso la contemplazione e la consapevolezza somatica come nuove frontiere per sviluppare vitalità e benessere. Un approccio rivoluzionario che pone al centro valori come gratitudine, compassione, gentilezza ed ottimismo. Co-autrice del libro "Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi, la consapevolezza per sviluppare benessere e vitalità". Ed. Red!. Dottore in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica. Master in Medicina Narrativa. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Fedolista OL-202S, Trainer FEDPRO RT-075. Pratica regolarmente Kum Nye, dopo aver concluso il Training con Maura Sills, Fondatrice del Karuna Institute England. [www.luisabrancolini.com](http://www.luisabrancolini.com)