

# Presentazione

Questo libro è una bellissima introduzione ai principi chiave della biodinamica craniosacrale, e a come tali principi possono essere applicati durante un trattamento.

Il libro prende corpo dalle osservazioni, dall'attitudine a imparare e dalla presenza attenta dei due autori, Paolo Casartelli e Luisa Brancolini. Offre agli operatori modi semplici ma efficaci per lavorare con le forze naturali che organizzano la nostra forma e il nostro modo di funzionare, e articola con chiarezza gli stadi del processo.

La biodinamica craniosacrale si basa sul lavoro originale e sulle intuizioni di W.G. Sutherland, un osteopata che agli inizi del Novecento ebbe una rivelazione: percepì che le ossa del cranio sono fatte per esprimere un movimento respiratorio. Da questa percezione iniziale Sutherland arrivò alla comprensione che in realtà quel sottile movimento ritmico accade in tutto il corpo, come espressione primaria della nostra salute. Guardando più in profondità nella natura di questi ritmi, comprese che la nostra fisiologia, a un livello fondamentale, è vitalizzata e nutrita da forze ritmiche presenti in tutto il mondo naturale. Queste forze creano, mantengono e guariscono i nostri corpi a ogni stadio della vita, dal concepimento fino alla morte. Inoltre, esiste un terreno fondamentale di quiete, che soggiace a questi ritmi; un campo di realtà non manifesta al cuore della nostra natura più profonda, al di sotto di tutto quello che facciamo. La guarigione, e questa è la cosa più importante, accade nel modo più profondo, quando siamo in grado di riconnetterci a questi livelli centrali dell'essere.

Gli operatori in biodinamica craniosacrale vengono formati a percepire la presenza di questi ritmi sottili e in quali parti del corpo tale presenza sia smorzata, ridotta o addensata. Con le sue abilità percettive e palpatorie molto raffinate, l'operatore può facilitare l'espressione di questi sottili movimenti ritmici, amplificando le capacità del corpo di autoregolarsi e di autoguarirsi. Tutto questo avviene in modi non invasivi, con l'operatore che attraverso un contatto leggero delle mani, incoraggia il riemergere dei movimenti sottili e la loro integrazione. Inoltre la presenza dell'operatore, profonda e chiara, può rispecchiare queste stesse qualità al cliente, risvegliando il suo potenziale di cambiamento. La chiave di questo processo sta nel costruire una condizione in cui il cliente si senta sufficientemente al sicuro e abbia accesso alle proprie risorse abbastanza da potersi lasciar andare e accedere a stati di assestamento nel corpo e nella mente. Questo implica anche che l'operatore rinunci a praticare dei protocolli o delle tecniche pre-stabilite e che sia in grado di seguire le priorità naturali della guarigione che inizia a emergere.

Paolo e Luisa sono operatori esperti e insegnanti capaci di condividere la loro integrità, la chiarezza e una elevata comprensione dei principi della guarigione. Consiglio vivamente il loro libro e mi auguro che aiuti il lettore a sincronizzarsi con la realtà più profonda della Salute, che non è mai persa.

Michael Kern

D.O., B.C.S.T., N.D.

Direttore dei corsi del Craniosacral  
Therapy Educational Trust, Londra

## Prefazione

La biodinamica craniosacrale sta raggiungendo una sua maturità e si sta conquistando un posto nel campo delle discipline della salute. Lo dimostra la continua evoluzione della ricerca sulla meditazione della presenza mentale (mindfulness) e in particolare le sue applicazioni alle arti/discipline della salute. La biodinamica craniosacrale è una disciplina di mindfulness su base manuale, che si fonda sull'attenzione consapevole verso l'essere in un corpo. Comprende e integra la quiete e la lentezza come elementi fondamentali dell'incarnare la totalità, nell'operatore come nel cliente. Il raggiungimento di questo livello di maturità della biodinamica attraverso la mindfulness trova il suo fondamento nella nuova scienza che dimostra che i sistemi nervoso e cardiovascolare umani sono fatti molto di più per l'empatia, la compassione e l'amore altruistico, che per lo stress e il trauma. L'arte e la scienza di toccare qualcuno con così tanta empatia e compassione è ciò che nelle formazioni di biodinamica craniosacrale di oggi maggiormente stiamo cercando di sviluppare.

Il libro di Paolo Casartelli e Luisa Brancolini parla di questi profondi cambiamenti nella professione e mette la pratica della biodinamica allo stesso livello di altre importanti discipline sia nel mondo biomedico sia nel panorama delle discipline della salute olistica/bio-naturali.

Questo libro integra le conoscenze di molti testi e articoli di osteopatia craniale e di craniosacrale in una esposizione coerente. Non è rivolto solo allo studente principiante, ma a ogni operatore con ogni livello di esperienza. Porta il lettore, passo dopo passo, attraverso la conoscenza vitale, le com-

petenze e le abilità necessarie, a costruire una pratica efficace con i clienti complessi del ventunesimo secolo. Rappresenta un metodo molto raffinato e profondamente appropriato per entrare in contatto con i clienti e raggiungere il massimo dei benefici nel ristabilire la loro salute. L'adozione di questo testo sarà un valido supporto per tutte le scuole di biodinamica, come pure per quelle che insegnano altri metodi dell'approccio craniosacrale, per preparare i loro studenti a una carriera di successo come operatori in biodinamica craniosacrale.

Questo libro è una risorsa essenziale. Mette a disposizione degli studenti e degli operatori esperti le conoscenze relative ai più recenti sviluppi nel campo. Gli autori hanno identificato argomenti chiave in tutte le aree della pratica biodinamica aggiornandole. Loro stessi hanno aggiornato il campo della pratica biodinamica alla luce della scienza e delle comprensioni più recenti, in particolare riguardo ai sistemi fluidi del corpo e al campo relazionale d'aiuto. Questo è un contributo molto importante.

La mia esperienza come operatore e come scrittore di biodinamica craniosacrale ha avuto inizio trent'anni fa. Per molto tempo mi furono insegnate posizioni delle mani senza nessun senso di ordine e di organizzazione riguardo a come e quando esercitarle. Adesso io so che la percezione e l'attenzione dell'operatore sono i primi e più importanti fattori; e che nella relazione d'aiuto va data la massima priorità a costruire un rapporto di fiducia e sicurezza tra operatore e cliente. Questo libro rappresenta un'integrazione necessaria, che fa ordine e chiarezza nel lavoro che è stato fatto prima, e al tempo stesso illumina di luce nuova e porta nuovo spazio nel campo.

Anche se questa professione sembra orientata a un tipo di lavoro non-verbale, Casartelli e Brancolini hanno molto saggiamente ed efficacemente integrato la componente verbale in un modo che non interferisce con il processo, ma al contrario lo esalta con la mindfulness e con quella che io chiamo *kindfulness* ovvero presenza compassionevole e gentile.

Ora che l'efficacia dell'approccio craniosacrale è supportata da importanti scoperte nel campo della ricerca scientifica, si può dire che l'intera comunità biodinamica ha raggiunto la parità con molte professioni della salute. In questo contesto, questo libro è un portale di accesso a un cambio di paradigma di estrema importanza nelle discipline manuali della salute.

Il valore di un tocco amorevole è ampiamente dimostrato, a partire dal fatto che i bambini piccoli passano fino al 60% del loro tempo in braccio alle persone che si prendono cura di loro. I piccolini sanno riconoscere quando la persona che li tiene in braccio lo fa con gentilezza e amore. Lo stesso accade

agli adulti. Però questa capacità può essere danneggiata, e questo crea per molte persone delle difficoltà che possono durare tutta la vita, anche quando il tocco è quello di un operatore di biodinamica craniosacrale ben preparato e nutrito di intenzioni amorevoli. Le abilità insegnate in questo libro aiuteranno la riabilitazione del corpo e del sistema nervoso di clienti di questo tipo, oltre che a riequilibrare altri clienti, i cui sintomi coinvolgono altri sistemi del corpo. Il problema del cliente contemporaneo è avere un corpo costantemente sotto stress ed essere incapace di gestirlo o di integrare i traumi a cui viene regolarmente esposto in ogni ambito della nostra società. Ne consegue che viviamo in una società basata sulla paura.

Il tipo di contatto dai chiari confini che è insegnato in questo libro è in grado di ridurre la paura del cliente. Questo è forse il dono più grande che possiamo fare: la libertà dalla paura. Ed è un dono che Casartelli e Brancolini fanno al mondo con questo libro.

Michael J. Shea  
Ph.D., D.O., B.C.S.T.

# Introduzione

*Guarda in profondità, nelle profondità  
della Natura, e capirai meglio ogni cosa.*  
A. Einstein

Da diversi anni ci dedichiamo all'insegnamento della biodinamica craniosacrale, condividendone i principi come un'opportunità per ciascuno di noi di riconnettersi al proprio potenziale intrinseco di benessere. Questa pratica invita a riscoprire la saggezza naturale del corpo e la sua capacità di autoregolarsi, di ristabilire equilibrio e armonia quando viene offerto uno spazio di ascolto autentico.

Il nostro approccio alla biodinamica craniosacrale si fonda sulla mindfulness, intesa come una qualità di presenza consapevole, percettiva e non giudicante che l'operatore porta all'esperienza del momento. Tale presenza permette di entrare in relazione con i processi vitali del sistema del ricevente in modo rispettoso e collaborativo, favorendo l'emergere spontaneo delle risorse di guarigione già insite nella persona.

Questo testo, nato dall'intento di accompagnare l'operatore in formazione nello sviluppo e nell'approfondimento delle proprie capacità percettive e relazionali, nel suo evolversi è diventato qualcosa di più: la possibilità di condividere con tutti i lettori il nostro modo di sentire mentre, con presenza mindful, ascoltiamo ciò che emerge nel silenzio delle sessioni: il dispiegarsi della quiete e l'espressione dei ritmi lenti e profondi delle forze che organizzano la nostra forma e la nostra fisiologia.

Abbiamo riflettuto sui momenti più significativi delle sessioni di biodinamica craniosacrale, confrontandoci come operatori e colleghi e intrecciando esperienze, intuizioni e vissuti. I nostri percorsi racchiudono circa vent'anni

di pratica e di insegnamento, con centinaia di sessioni individuali, seminari e conferenze che nel tempo hanno nutrito e arricchito questo lavoro.

Da questa esperienza condivisa è nato un manuale che vuole essere non solo una guida, ma anche un invito all'ascolto, alla presenza e alla continua scoperta della forza vitale che pervade e connette ogni essere.

Nel nostro percorso di ricerca abbiamo suddiviso, in modo arbitrario, un unico processo in fasi distinte, per mettere in luce i principi e le intenzioni fondamentali di questa pratica. Il risultato di questo lavoro sono i 12 Passi, ognuno dei quali rappresenta una fase del processo di una sessione di biodinamica craniosacrale basata sulla mindfulness.

I 12 Passi sono:

1. Aprire il campo
2. Presenza e mindfulness
3. Accoglienza
4. Obiettivi e risorse
5. Sincronizzazione
6. Sintonizzazione
7. Assestamento sistemico
8. Emersione della priorità
9. Riequilibrio biodinamico
10. Integrazione e distacco
11. Dialogo di completamento
12. Chiudere il campo

## Orientarsi nella lettura

Nella *prima parte* del libro descriviamo la cornice in cui emerge la nuova visione dell'uomo e della salute che fa da sfondo alle attuali pratiche di mindfulness. Presentiamo alcuni ricercatori e autori le cui scoperte e intuizioni hanno maggiormente influenzato la trasformazione del nostro approccio ed evidenziamo come questo nuovo paradigma ha modificato il craniosacrale dalla modalità meccanica a quella biodinamica avvalorando l'aspetto della mindfulness.

Negli Stati Uniti la mindfulness è stata tra i temi più ricercati degli ultimi anni. Nel 2013, PsychInfo Usa riportava 2200 articoli pubblicati sulla mindfulness e i suoi effetti e applicazioni ormai sono studiati in molti

settori, quali il lavoro aziendale, l'educazione, la medicina, la psicologia, lo sport, il benessere e le discipline olistiche.

Nella *seconda parte* del testo descriviamo le differenti modalità attraverso cui l'attenzione mindful viene utilizzata nei 12 Passi della sessione biodinamica craniosacrale per un graduale potenziamento della vitalità, del benessere e della crescita personale del ricevente. Abbiamo verificato che qualità particolari di attenzione hanno degli effetti sorprendentemente positivi sulla nostra fisiologia e sulla stabilità dell'umore, riducono lo stress, migliorano la profondità delle relazioni e aumentano le capacità di autoguarigione.

Ogni Passo inizia con una sintetica spiegazione e si conclude con un box che riassume i punti chiave; include il racconto della nostra esperienza, delle modalità con cui si sviluppa la sessione di biodinamica craniosacrale, la descrizione dei suoi principi base ed esempi di percorsi di trattamento. Sono riportati anche alcuni esercizi per sviluppare la consapevolezza del momento presente.

La parte riguardante i 12 Passi è scritta usando il femminile, sia che le riflessioni siano di Luisa sia che siano di Paolo, nella considerazione che le qualità della biodinamica craniosacrale sono quelle tipicamente femminili dell'amorevolezza, dell'accoglienza e della ricettività, e anche per dare valore alle donne spesso protagoniste delle trasformazioni sociali e portatrici di nuove tendenze.

Nelle illustrazioni, invece, abbiamo sempre rappresentato l'operatore come uomo e il ricevente come donna.

La lettura dei diversi Passi può essere svolta anche in ordine sparso; si potrà tornare a leggere un Passo dopo aver letto i successivi per approfondirne la comprensione.

Nella *terza parte* del libro proponiamo un insieme di pratiche per coltivare la presenza e la consapevolezza corporea, come un invito gentile a tornare all'ascolto di sé. La sezione raccoglie meditazioni dagli insegnamenti di docenti di respiro internazionale, tra cui Franklyn Sills e Katherine Ukleja, insieme al ciclo della sintonizzazione di Michael J. Shea, riconosciuto a livello mondiale come autore e formatore di riferimento per la comunità biodinamica.

Abbiamo inoltre dedicato uno spazio ampio e organico alla mindfulness biodinamica®, un approccio che nel tempo si è radicato e arricchito all'interno della formazione CBC. Questa sezione offre una presentazione es-

senziale dell'approccio e propone pratiche guidate pensate per radicare la qualità della presenza nell'esperienza diretta, accompagnate da contributi di Elisa Macci e Aloka Maria Cristina Chiarelli.

Nelle *Appendici* si possono leggere i risultati di un recente studio sull'efficacia dei trattamenti di biodinamica craniosacrale e un articolo di sui principi fondanti di questa disciplina.

Il libro non vuole essere uno schema statico o un protocollo, ma piuttosto la condivisione di un processo fluido in continua evoluzione. Una sessione ha una durata di circa 50-60 minuti e quella descritta è solo una delle molte possibilità.

Abbiamo anche prodotto un poster che permette di osservare i 12 Passi nel loro insieme e di coglierne i punti chiave<sup>1</sup>.

## I percorsi e le motivazioni degli autori

### L'esperienza di Luisa

*Negli ultimi anni del secolo scorso ho cominciato a domandarmi cosa fosse davvero il benessere. Non un traguardo da conquistare, né un elenco di buone abitudini da seguire, ma una qualità del sentire, un modo di abitare la vita. È stato allora che ho iniziato a esplorare un'altra forma di presenza: un ascolto più profondo, capace di accogliere ciò che accade dentro e fuori di me, momento per momento.*

*Scopro che il benessere non coincide con l'assenza di dolore o di difficoltà, ma con la possibilità di restare nel cuore dell'esperienza senza esserne travolta. Essere in pace non significava più "stare bene", ma essere intera: presente al mio corpo, alle emozioni, ai pensieri, al mondo. Con il tempo mi sono allontanata da quella visione meccanica che legge ogni malattia come il risultato lineare di un'aggressione esterna, un virus, un batterio, un ambiente ostile.*

*Ho cominciato a sentire che la salute è un equilibrio in movimento, un dialogo costante tra il corpo, la mente e tutto ciò che ci circonda. L'essere umano non è un sistema chiuso, ma un campo vivo, attraversato da relazioni, energie, trasformazioni. Per anni avevo affidato la mia salute agli esperti, e come mi era stato insegnato, mi rivolgevo a immunologi, endocrinologi, neurologi, nella speranza che potessero guarirmi. Credevo che le risposte si*

*trovassero fuori di me, nei farmaci, nelle diagnosi, nelle parole altrui, senza accorgermi che, così facendo, avevo consegnato la mia responsabilità e la mia capacità di ascolto.*

*Poi qualcosa si è mosso, come un seme che si risveglia sotto la terra. Ho capito che la guarigione non è un atto che qualcuno può compiere al posto nostro, ma un processo che nasce da dentro. È un gesto di presenza, di fiducia, di gentilezza verso la propria vita. Da quel momento ho iniziato a coltivare la mia capacità di autoregolazione, a esplorare pratiche e discipline che sostengono la vitalità e la consapevolezza.*

*La biodinamica craniosacrale, vissuta nella dimensione della mindfulness, è diventata per me molto più di una professione: è una via, una forma d'arte silenziosa. Ogni volta che pratico, ogni volta che ascolto, torno al presente, dove tutto si ricompone, la mente tace e la vita si mostra così com'è, senza bisogno di essere aggiustata.*

*Ciò che più amo in questo cammino è l'incontro con le persone. Quando l'ascolto si fa profondo, quando la presenza si apre, avviene qualcosa di impalpabile ma reale: due esseri umani che si riconoscono parte dello stesso respiro. È un momento senza tempo, in cui la vita si manifesta nella sua essenza più pura. Carl R. Rogers lo chiamava "l'universalmente vero": una verità che non appartiene a nessuna religione né a nessuna teoria, ma che attraversa tutte le culture e abita in ciascuno di noi. È la sorgente invisibile che ci unisce, la vibrazione sottile che si rivela solo nell'incontro autentico. Non è sempre facile contattarla, ma quando accade, anche solo per un istante, tutto appare semplice, integro, pieno di senso. In quel respiro condiviso, la vita si rivela con semplicità.*

*Negli ultimi anni il mio sguardo si è fatto più quieto. È come se la ricerca avesse smesso di tendere verso qualcosa e avesse cominciato semplicemente a posarsi su ciò che è. Non più soltanto l'ascolto del corpo come strumento di guarigione o presenza, ma come luogo di contemplazione. Ho iniziato ad avvicinarmi al Kum Nye, una pratica di origine tibetana che unisce movimento, respiro e consapevolezza. Un linguaggio del corpo che parla piano, che non impone né corregge, ma invita a sentire. Ogni gesto, ogni pausa, ogni respiro diventa un atto di conoscenza: un incontro con la vita che si muove dentro di noi. Nel Kum Nye ho riconosciuto la stessa delicatezza che avevo trovato nella biodinamica craniosacrale: quella fiducia sottile nei ritmi naturali, quella capacità di lasciarsi condurre dalla saggezza del corpo. Ma qui il movimento si fa preghiera silenziosa, un dialogo intimo tra l'interno e l'esterno, tra il visibile e l'invisibile.*

*Un'esperienza di lentezza che apre spazi nuovi, in cui il corpo non è più un mezzo, ma un tempio vivente. In questo cammino continuo a essere guidata e ispirata da Maura Sills, direttrice del Karuna Dartmoor. Da lei ho imparato che la vera contemplazione nasce dall'incontro tra profondità e gentilezza. La sua presenza e il suo insegnamento hanno nutrito in me un modo diverso di abitare la vita: più semplice, più compassionevole, più radicato nel silenzio. Quel silenzio oggi non è più un vuoto da colmare, ma una soglia da attraversare, uno spazio fertile in cui tutto può emergere, le emozioni, le memorie, le intuizioni, e dissolversi poi, come onde che tornano al mare. Nel silenzio, il corpo respira con la terra, il cuore si apre al mistero, e il pensiero si arrende a qualcosa di più vasto.*

*Ci sono momenti, durante la pratica, in cui sento che il confine tra me e ciò che mi circonda si dissolve. Non sono più "io che medito", ma il respiro stesso che accade, la vita che si osserva attraverso di me. È un'esperienza di unità che non si può afferrare con la mente, ma solo riconoscere con gratitudine. Oggi la contemplazione è diventata parte della mia quotidianità, non come un rito separato, ma come un modo di guardare. Ogni gesto, camminare, parlare, respirare, toccare, può essere un atto contemplativo, la vita che medita sé stessa, mentre io imparo, lentamente, a non disturbarla.*

*Alla fine, tutto si riassume in un gesto semplice: ascoltare. Ascoltare il corpo e, attraverso di lui, il respiro della vita che ci attraversa. In quell'ascolto silenzioso ritroviamo la strada di casa, verso la nostra interezza, verso ciò che da sempre ci abita.*

## **L'esperienza di Paolo**

*Dopo la laurea in Biologia molecolare all'Università di Princeton, ho lavorato negli Stati Uniti nell'ambito della ricerca medico-scientifica per la diagnosi e cura di malattie virali e tumorali presso il National Genetics Institute.*

*Agli inizi del 2000 ho avuto modo di avvicinarmi a un modo nuovo e più olistico di intendere e vivere la salute. Guidato dalla curiosità e da vari disagi fisici, interiori ed esistenziali, ho iniziato a esplorare la dimensione del sentire e della salute del corpo, avvicinandomi alla pratica dello yoga e della meditazione.*

*L'incontro con queste discipline mi ha spalancato le porte a un mondo e a una dimensione sconosciuta, la dimensione del sentire e dell'essere<sup>2</sup>. La passione per queste nuove scoperte mi ha spinto a uno studio approfondito*

*prima della medicina indiana e successivamente di quella cinese. Attraverso le pratiche dello yoga, dei principi taoisti e della meditazione, ho scoperto quanto lo stato di benessere psicologico e fisico dipendesse dal mio flusso energetico e dagli atteggiamenti interiori nei confronti delle esperienze che mi capitavano nella vita, nonché con l'esistenza stessa.*

*Mi sono immerso per anni nella pratica della meditazione Vipassana affiancata a percorsi di psicoterapia biosistemica, ecologia umana e guarigione. Nel frattempo ho avuto modo di compiere numerosi viaggi in Oriente, ho lavorato e studiato in Cina e ho potuto sperimentare e studiare varie metodologie per lo sviluppo del benessere come lo shiatsu, il tuina, il massaggio, la pranoterapia, il reiki, la riflessologia plantare, l'integrazione strutturale, il Rolfing®, la guarigione spirituale e il craniosacrale.*

*L'incontro con il craniosacrale biodinamico e la pratica meditativa hanno costituito per me un vero punto di svolta, oltre che una occasione di profonda sintesi di tutto ciò che avevo scoperto in precedenza. Tutto ciò mi ha permesso di comprendermi in maniera intima e pacificante, con ottimi risultati sul mio corpo e il senso di equilibrio interiore.*

*Nella biodinamica craniosacrale ho trovato, oltre che un metodo o un nuovo insieme di tecniche, una pratica basata sull'applicazione creativa dei principi dell'autoguarigione in grado di trasformarmi nell'intimo.*

*Negli ultimi 10 anni il mio percorso di ricerca e formazione si è ulteriormente arricchito. Ho completato la formazione come psicoterapeuta mindfulness based in Inghilterra, studiando Core Process Psychotherapy al Karuna Institute con Franklyn Sills, uno dei maggiori punti di riferimento anche nel campo della biodinamica craniosacrale. Parallelamente, in Italia ho conseguito la laurea in Psicologia e ho approfondito lo studio della mindfulness attraverso un master in Mindfulness Clinical Therapy, dedicandomi in particolare agli approcci MBSR, MBCT e ACT.*

*Da queste esperienze è nato il metodo della mindfulness biodinamica®, che integra i principi della biodinamica craniosacrale con la ricchezza degli approcci mindfulness appresi negli anni. I percorsi di mindfulness biodinamica®, sviluppati in questo contesto, sono diventati un sostegno prezioso sia per gli studenti di craniosacrale sia per i clienti, offrendo strumenti concreti per coltivare consapevolezza, vitalità e una relazione più autentica con sé stessi e con la vita.*

*La biodinamica craniosacrale, con il suo linguaggio semplice e le sue pratiche sensoriali, mette in luce i principi fondamentali relativi alla capacità di un sistema biologico di riequilibrarsi. La biodinamica è basata sull'osserva-*

*zione diretta della natura e, più che indicare un modo di fare, ci avvicina a un nuovo modo di essere. La mia grande passione è diventata quella di approfondire la conoscenza di questi principi e il desiderio di condividere tali conoscenze sviluppando dei percorsi di apprendimento improntati sull'esperienza in prima persona.*

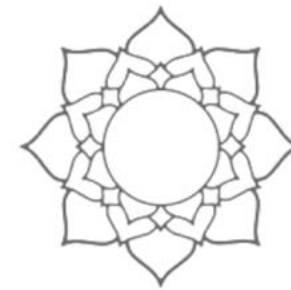
*Il mio intento è riscoprire e valorizzare la dimensione del sentire, aiutando gli studenti e i clienti a coniare il proprio linguaggio sensoriale e incoraggiandoli a immergersi nel percorso di conoscenza di sé. Riabilitando e approfondendo la dimensione del sentire possiamo scoprire i nostri più profondi bisogni e significati. Solo onorando il nostro sentire e adottando una presenza mindful possiamo vivere in accordo con il nostro intuito e la nostra saggezza e solo così possiamo scoprire la via che ci porta alla soddisfazione, alla vitalità e all'entusiasmo. Questa è una strada per poter vivere in accordo con ciò che è presente, per scoprire la meraviglia e lo stupore per la nostra esistenza.*

*Questo libro costituisce un tentativo di condividere ciò che pratichiamo nei nostri corsi e nelle sessioni, nella speranza di poter incoraggiare e sostenere il lettore a immergersi ancor di più nell'oceano dell'esperienza interiore.*

#### NOTE

1. È possibile richiedere il poster in formato PDF presso il Centro biodinamica craniosacrale ([www.centro-craniosacrale.it](http://www.centro-craniosacrale.it)).
2. La mia domanda esistenziale ha trovato ampio sviluppo grazie alla pratica di meditazione e presenza mentale con il maestro Franco Bertossa dell'Associazione Spazio Interiore e Ambiente (A.S.I.A.).

PARTE PRIMA  
IL TERRENO



# Le origini di una nuova visione

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

Negli ultimi anni molte ricerche hanno evidenziato che l'alimentazione, l'ambiente in cui viviamo, l'attività fisica, lo stile di vita, ma anche i pensieri e le emozioni sono fattori che modulano il nostro benessere e la nostra salute. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) definisce la salute "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza dello stato di malattia o di infermità". Secondo la Carta di Ottawa<sup>3</sup>, la salute non è l'obiettivo del vivere, ma una risorsa che permette alle persone di condurre una vita orientata al benessere e produttiva a livello individuale, sociale ed economico. A partire dagli anni Ottanta, l'Oms ha anche cercato di rendere operative alcune strategie, nella consapevolezza che la promozione della salute è il risultato di fattori sociali, ambientali, economici e non solamente il prodotto di un'organizzazione sanitaria.

Il filosofo tedesco Hans Georg Gadamer<sup>4</sup> definisce la salute una "condizione di intrinseca adeguatezza", Hans Seyle<sup>5</sup>, medico austriaco, definisce la salute come un "equilibrio adattivo", e Charlie M. Wylie<sup>6</sup> come "un adattamento perfetto e continuo di un organismo al suo ambiente".

Queste definizioni, che introducono una visione dell'individuo come unità fisica, mentale e sociale, suggeriscono che un nuovo paradigma si va sostituendo al tradizionale approccio riduzionista che ha dominato la scienza per secoli scomponendo l'organismo in tante parti fra loro scollegate. Il nuovo approccio che chiameremo "adattivo" introduce il concetto di equilibrio, dove la salute, più che essere uno stato, è una condizione dinamica in equi-

librio, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, adattandosi al continuo modificarsi della realtà circostante. Nella comunità scientifica lo studio dell'essere umano nella sua interezza e nel suo rapportarsi con l'ambiente iniziò circa 80 anni fa, quando alcuni ricercatori, tra i quali Hans Selye, descrissero le connessioni tra cervello e resto del corpo e attribuirono a questo sistema una funzione centrale nel mantenimento del benessere, definendola Sistema generale di adattamento (Gas) 1936. Successivamente sono state individuate altre vie di collegamento nel corpo, ma la vera modificazione del pensiero biologico iniziò negli anni Sessanta, con l'introduzione dei "sistemi complessi"<sup>7</sup> e si è andata sempre più affermando negli ultimi anni Novanta e negli anni recenti.

Nel 1989, James E. Blalock<sup>8</sup> non solo dimostrò che i sistemi nervoso, endocrino e immunitario comunicano, ma anche che esiste una comunicazione bidirezionale che va dal cervello alle cellule deputate alla difesa immunitaria e viceversa, includendo le cellule endocrine. Infatti, le cellule immunitarie, per comunicare producono neurormoni e neurotrasmettitori e allo stesso tempo presentano recettori per ormoni e neurotrasmettitori prodotti dal sistema nervoso. Questo mettere in relazione il sistema immunitario con la rete nervosa ed endocrina è una vera e propria rivoluzione per la scienza medica, che per molto tempo aveva separato il cervello dal resto del corpo. Ha inoltre promosso l'osservazione dell'uomo come un sistema integrato perennemente immerso in un contesto ambientale e relazionale che lo influenza e da cui è a sua volta influenzato. Ma, come spesso succede, le nuove visioni e le dimostrazioni in conflitto con i paradigmi dominanti richiedono tempo per emergere.

In questa nuova prospettiva, le ghiandole endocrine non sono semplici regolatori, ma formano un sistema strutturato a più vie che, insieme al sistema nervoso e immunitario, mette in atto reazioni di adattamento a qualsiasi situazione di cambiamento ambientale.

La vecchia visione statica e riduzionista del sistema immunitario è stata sostituita con una visione sistemica e dinamica che mette in campo l'intero organismo e la sua stessa identità biologica. Nella nuova immunologia il sistema immunitario è visto come un organo di senso, una vera e propria rete cognitiva, composta di miliardi di unità di riconoscimento in costante circolazione che sorvegliano l'interno e l'esterno del corpo.

Il cervello, secondo le neuroscienze<sup>9</sup> e la Psiconeuroendocrinoimmunologia<sup>10</sup>, oltre che essere la sede delle funzioni intellettive, è una grande ghiandola endocrina.

Si avvalora così la geniale intuizione dell'antica medicina occidentale:

≡ *Il cervello è una ghiandola, come la mammella (Ippocrate)*<sup>11</sup>.

Che riecheggia con la filosofia medica orientale:

≡ *Il cervello è il lago del midollo (Medicina Tradizionale Cinese)*<sup>12</sup>.

Per comprendere in che modo la mente e il corpo sono interconnessi si richiama il lavoro di Candace Pert<sup>13</sup>, ricercatrice statunitense, uno dei personaggi più notevoli nell'ambito della ricerca sul cervello. La dottoressa Pert ha dato un grande contributo con la scoperta delle molecole proteiche che modulano la comunicazione nel corpo: i neuropeptidi che, insieme ai loro recettori, formano una rete di informazioni non solo ormonali e metaboliche ma anche emotive. Questo suggerisce che tutti gli aspetti della vita quotidiana interiore e relazionale come sentimenti, emozioni, percezioni di sé, circolano nel corpo sotto forma di forze, anche di origine biochimica, e possono rafforzare o indebolire il nostro benessere.

Molti studi illustrano come la psiche sia in grado di influenzare in senso positivo o negativo l'assetto del sistema immunitario e come i fenomeni infiammatori del nostro corpo possono essere stimolati o inibiti non solo da sostanze esterne ma anche dall'attività del sistema nervoso.

Bruce Lipton<sup>14</sup>, uno degli scienziati più autorevoli dei nostri tempi, sostiene che siamo i co-creatori della nostra vita e della nostra biologia e ha chiamato questa nuova scienza "epigenetica". L'epigenetica ci mostra come la sorte di un organismo vivente è direttamente influenzata dalle informazioni raccolte nel campo che lo circonda, quindi la storia della vita non finisce con i confini del nostro corpo, ma vi inizia. Prima della scoperta di questa scienza, nata circa quindici anni fa, si credeva che il Dna fosse il cervello (oltre che il centro) della cellula stessa e quindi indispensabile per poter vivere e per funzionare.

Lipton e altri scienziati hanno mostrato come le cellule possono vivere e prosperare anche dopo che il loro nucleo è stato asportato e che il vero cervello della cellula è la sua membrana. Infatti, la membrana cellulare reagisce in risposta alle influenze esterne permettendo alla cellula un continuo dinamico adattamento.

In questo modo si può comprendere che siamo in grado, perlomeno in parte, di suggerire ai nostri geni cosa fare, e che quindi, non solo non siamo

controllati dai nostri geni, ma possiamo influenzare questi stessi attraverso il nostro stile di vita.

L'epigenetica sostiene che i segnali ambientali influenzano l'espressione genica<sup>15</sup>. I segnali ambientali sono di due tipi: possono essere diretti, quando sono esterni e oggettivi oppure possono essere le nostre interpretazioni della realtà, interne e soggettive. Per esempio, quando abbiamo una credenza su qualcosa, questa credenza genera un certo tipo di percezione che fa in modo che tutta la nostra biologia si riorganizzi in relazione a questa credenza. Quello che succede è che questa percezione sta governando la nostra biologia.

Gran parte delle percezioni si manifestano come credenze limitanti o auto-sabotanti relative a quello che siamo in grado o non siamo in grado di fare, come per esempio: essere deboli, fragili, incapaci, attaccabili dall'ambiente. La maggior parte di queste percezioni possono diventare programmi del subconscio. Secondo i neuroscienziati mentre viviamo la vita con le intenzioni e i desideri della mente cosciente, il 95% del nostro comportamento è guidato dalla mente subconscia, che è composta dai programmi fondamentali che abbiamo ricevuto da altri nei primissimi anni di vita<sup>16</sup>.

Si può ben comprendere che diventare più coscienti, approfondire la propria capacità di riconoscere i pensieri, le credenze, percepire le sensazioni corporee, esplorare emozioni e sentimenti, essere presenti alle immagini e ai ricordi che permangono dal passato ed essere consapevoli delle modalità con cui tutto questo influenza le nostre scelte quotidiane, assume una fondamentale importanza per vivere una vita più integrata e in salute. Divenire coscienti delle proprie credenze, percezioni, emozioni e pensieri è necessario per poter rimanere in buona salute. Approfondirsi nelle percezioni sensoriali del corpo può diventare fonte di grande saggezza.

Secondo Daniel J. Siegel<sup>17</sup>, quando abbiamo la possibilità di rallentare il flusso del pensiero e osservare le credenze limitanti che abbiamo, possiamo chiederci se ci sostengono e ci aiutano a vivere una vita più felice. Possiamo riconoscerle e cambiarle con altre più risorsificanti che, di conseguenza, inizieranno a cambiare anche le nostre risposte biologiche. E dopo che avremo imparato a integrare le molteplici parti di noi stessi riusciremo a comprenderci in un senso più profondo e "scegliere attivamente" come interagire con gli altri, favorendo la creazione di relazioni più soddisfacenti.

Le neuroscienze sostengono che il cervello viene rimodellato da ogni esperienza che viviamo e dal modo in cui focalizziamo l'attenzione. Ciò significa, per esempio, che ogni abbraccio, discussione o lite che condividiamo modifica il nostro cervello e quello dell'altra persona. Dopo una conversa-

zione o del tempo trascorso in un determinato stato di consapevolezza corporea, di meditazione, o dopo aver osservato un tramonto, il nostro cervello sarà diverso da prima.

Possiamo sperimentarci come un grande sistema auto-integrante che riesce a modificare non solo il programma, ma anche la struttura di base perché le connessioni tra neuroni sono trasformate e rigenerate attraverso l'esperienza che facciamo in ogni momento. In questa ottica la qualità della nostra esistenza si può intendere davvero come una forma di profonda integrazione tra la mente e il corpo. Siegel definisce la salute mentale come la capacità di fluire armonicamente nel "fiume del benessere".

Se immaginiamo di navigare serenamente su di un fiume e scivoliamo verso valle con la nostra canoa, potremmo trovarci intrappolati, risucchiati nei vortici delle rapide vicino a una delle rive, impossibilitati a fluire liberamente. Una sponda rappresenta il caos, la mancanza totale di controllo, di ordine, uno stato confusionale e l'altra sponda rappresenta la rigidità, l'imporre il controllo su tutto ciò che ci circonda, senza adattarci, negoziare o essere disposti al minimo compromesso. Tanto più ci avviciniamo a una delle rive e tanto più siamo frammentati, confusione e agitazione prendono il sopravvento, siamo incapaci di ascoltarci percettivamente e di contattare la salute dentro di noi, mentre essere integrati con il proprio ambiente, con la natura, sentirsi interi, integri e in connessione ci permette di vivere una vita piena, armonica, equilibrata e nel flusso.

## L'attenzione al momento presente

Attraverso la nostra capacità di integrazione nei diversi aspetti fisiologico, psicologico, emozionale, energetico e spirituale diventiamo protagonisti di un fluido divenire in cui uno stato di equilibrio e di consapevolezza interiore ci permette di essere maggiormente flessibili, più adattabili e in grado di affrontare con maggiore facilità nuove esperienze e situazioni. Questa capacità di integrazione può essere favorita e facilitata dal prestare attenzione consapevole alle percezioni che avvengono in noi stessi, dal nostro essere presenti mentre emergono i nostri pensieri, le nostre sensazioni, emozioni e azioni nel momento presente.

Coltivare la propria capacità di stare con quello che c'è e rivolgere l'attenzione alle cose che normalmente ignoriamo può diventare un approccio sistematico per sviluppare la nostra consapevolezza e realizzare i nostri potenziali.

L'addestramento alla pratica dell'attenzione al respiro, ai pensieri e agli atteggiamenti ci permette di notare quanto facilmente rimaniamo prigionieri del nostro oscillare tra quello che ci piace e che vogliamo e quello che non ci piace e che non vogliamo.

Uno dei programmi di meditazione che ha riscosso il maggiore successo è quello per la *Riduzione dello stress basato sulla consapevolezza mindfulness* (Mbsr) sviluppato da John Kabat-Zinn<sup>18</sup> dell'Università del Massachusetts. Kabat-Zinn ha osservato che l'attaccamento all'attività discorsiva della nostra mente ha il potere di sopraffarci. Mindfulness è un termine ripreso dalla lingua Pali, che significa "attenzione consapevole". Praticare questo tipo di attenzione secondo Kabat-Zinn conduce a una profonda autoconsapevolezza che ci mette in grado di non rimanere invischiati nei nostri pensieri, stati d'animo, fantasie e preoccupazioni, come se fossero realtà vissute o presenti. Ci porta a riconoscere che i pensieri sono solo pensieri. Attraverso la paziente coltivazione della consapevolezza, ossia l'attenzione non giudicante, diretta, fresca e partecipe, l'individuo impara qualcosa di sé stesso, per esempio l'osservazione del corpo, dell'emotività e la curiosità dell'esplorazione. Questo percorso permette, con il tempo, di trasformare la propria visione e di migliorare le capacità di gestire lo stress. Diventare consapevoli dell'attività della propria mente significa smettere di funzionare con il "pilota automatico".

Attraverso la mindfulness possiamo liberarci dall'inerzia del passato, aprirci alla sorpresa del momento presente e sviluppare la capacità di essere presenti accogliendo quello che c'è nel "qui e ora".

(Per un approfondimento sulla mindfulness si veda il capitolo "La mindfulness biodinamica<sup>®</sup>").

#### NOTE

3. Conferenza internazionale per la Promozione della Salute, Ottawa, 1986.
4. Hans Georg Gadamer (1900-2002), filosofo tedesco, è considerato uno dei maggiori esponenti dell'ermeneutica.
5. Hans Seyle (1907-1982), medico austriaco, patologo sperimentale, passato alla storia come "padre dello stress", nel 1956 pubblicò *The stress of life* (Lo stress della vita).
6. C.M.Wylie, professore alla University of Michigan School of Public Health, autore di *The definition and measurement of health and disease*.

7. I sistemi complessi sono un settore di ricerca straordinariamente affascinante: essi sono universalmente diffusi, non solo in fisica e chimica, ma anche in biologia, in economia e nelle scienze sociali. Le principali caratteristiche che sono state associate alla complessità riguardano la presenza di numerosi elementi interagenti, la non linearità delle interazioni, la comparsa a livello globale di proprietà emergenti prive di un analogo microscopico, e non ultima la capacità di auto-organizzazione. (www.istanze.unibo.it).

8. James Blalock è considerato un pioniere della Pnei.

9. Le neuroscienze studiano struttura, funzione, sviluppo, biochimica, fisiologia, farmacologia e patologia del sistema nervoso centrale e periferico.

10. Psiconeuroendocrinoimmunologia (o Pnei) è lo studio delle relazioni tra i grandi sistemi di regolazione dell'organismo umano (nervoso, endocrino e immunitario) e la psiche cioè l'identità emozionale e cognitiva che contraddistingue ciascuno di noi.

11. Ippocrate (460 a.C.-370 a.C.), *Corpus Hippocraticum*.

12. Ling Shu, Classico della Medicina Tradizionale Cinese, cap. 33.

13. Candace Pert (1946-2013), psicofarmacologa statunitense, fino al 1987 è stata la responsabile della sezione di Biochimica cerebrale della branca di Neuroscienze cliniche del National Institute for Mental Health. È autrice di *Molecole di emozioni*.

14. Bruce Lipton, biologo cellulare, autore di numerosi libri, tra cui *La biologia delle credenze* ed *Evoluzione spontanea*.

15. Michael J. Meaney, *Epigenetics and Biological definition of Gene x Environmental Interactions*, Child Development SRCD, Vol. 81, 2010.

16. Franklyn Sills, direttore del Karuna Institute UK, nel libro *Being and Becoming*.

17. Daniel J. Siegel, scienziato e psicoterapeuta, direttore del Mindsight Institute dell'University of California di Los Angeles. È autore di *Mindsight, Mindfulness e cervello* e di altri libri sullo stesso tema.

18. John Kabat-Zinn, biologo molecolare, è direttore della Clinica per la riduzione dello stress dell'Università del Massachusetts.

# Il contributo della biodinamica craniosacrale

*Be Still and Know.*  
W.G. Sutherland

La biodinamica craniosacrale è un'arte di ascolto con le mani, un invito a rallentare e a stare nel "qui e ora", una pratica di presenza e compassione che aiuta il ricevente a risvegliarsi al presente e ad accogliere il processo che sta emergendo.

Il termine "craniosacrale" fu per la prima volta utilizzato nel 1953 da Harold I. Magoun<sup>19</sup>, osteopata americano, per descrivere un movimento sincronizzato tra le ossa del cranio e le ossa delle pelvi. Il termine "biodinamica" venne introdotto successivamente da Rollin Becker nel 1963 per descrivere una forza che produce un movimento sottile presente in tutto il corpo.

In questa pratica si considera l'esperienza dell'essere umano come il risultato dell'interazione di due ordini di forze. Da un lato ci sono le forze universali e dall'altro le forze dei nostri condizionamenti di vita. Come essere umano la mia esperienza è intrisa delle forze dei miei condizionamenti, ciò che nel bene e nel male nel corso degli anni mi ha influenzato, come le difficoltà, i traumi, le speranze, le conquiste e le delusioni. Ma in me è anche possibile accedere a una dimensione di perfezione assoluta, in cui sono totalmente a posto, al di là delle condizioni specifiche in cui mi trovo.

Durante le sessioni di biodinamica craniosacrale si apre un dialogo consapevole con questi due ordini di forze, quelle relative e quelle assolute, e si stabilisce con esse una relazione. In questo modo le nostre sofferenze e i

nostri disagi potranno essere visti in rapporto a un panorama più vasto che include anche la nostra essenza più originaria e intrinsecamente sana.

Uno dei principi della biodinamica craniosacrale è quello dell'integrazione. Il nostro benessere, la nostra vitalità e la nostra crescita si attuano al meglio quando siamo in grado di integrare le esperienze che ci accadono. Quando non abbiamo gli strumenti o semplicemente non abbiamo a disposizione un contesto in cui metabolizzare gli eventi che sono stati stressanti, le energie e le sensazioni fisiche a essi associati rimangono in sospeso all'interno del nostro corpo.

Nella vita accade che ci separiamo o resistiamo a parti di noi che non abbiamo ancora accettato. Il lavoro della mindfulness consiste nel prendere consapevolezza di ciò che è presente, di aprirsi a ricevere pienamente tutto ciò che è sospeso al nostro interno per poterlo integrare. In questo modo torniamo a sentirci più interi.

L'interezza è un'esperienza. L'esperienza dell'interezza<sup>20</sup>, o di una maggiore interezza, accade ogni volta che integro una parte di me. Quando cessano le mie resistenze, il rifiuto di un dolore, di un disagio fisico o di uno stato interiore negativo e mi apro con fiducia al momento presente, l'esperienza si può trasformare. La realtà appare in un modo speciale quando le mie idee di come dovrebbe essere cessano e i miei giudizi e preoccupazioni cadono in secondo piano. Privato delle pretese e delle aspettative, il momento presente si rivela intrinsecamente soddisfacente.

Nell'approccio biodinamico ci si orienta volontariamente a fare esperienza dell'interezza, in cui tutto può essere così com'è, in cui l'esperienza può fluire e respirare in modo naturale senza esclusione di alcuna parte.

Secondo un altro principio della biodinamica craniosacrale, la salute nella sua forma più originaria è un'espressione della creatività dell'universo: in ogni organismo vivente c'è una profonda saggezza, un'intelligenza universale che lo ha generato al concepimento e che continua a crearlo in ogni stadio della vita, anche nelle condizioni più sfavorevoli. Il nostro corpo, attimo dopo attimo, è espressione di questa creazione perenne, costantemente costruito, rigenerato e guarito. Possiamo chiamare questa intelligenza profonda, che organizza i principi del corpo e della mente, la nostra "interezza" o integrità. Qualcuno la chiama "Amore".

William G. Sutherland<sup>21</sup>, padre di quella che un giorno sarebbe diventata la biodinamica craniosacrale, usando un'espressione biblica che deriva dal Libro della Genesi, la chiamò "Respiro della Vita". Con Respiro della Vita ci si riferisce alla forza vivificante, quell'attività dell'intelligenza creativa uni-

versale, che include le forze creatrici che ordinano e mantengono in essere tutte le forme viventi, dalle più semplici alle più complesse.

Il Respiro della Vita è quell'essenza intelligente che media l'impulso creativo e connette tutte le cose con la sorgente, è un principio sacro. Le forze della creazione si manifestano attraverso fenomeni ritmici che Sutherland chiamò "respirazione primaria", conosciuta anche come "respirazione universale" o "respirazione oceanica". Il Respiro della Vita si esprime in maniera poliritmica come respirazione primaria, e in un certo senso è l'insieme di tutti i ritmi sottili e grossolani che ci organizzano. È la matrice che contiene tutte le informazioni necessarie alla vita. La sua natura è quella della pulsazione, il positivo e il negativo, l'espansione e la contrazione, l'inspiro e l'espiro, nella Medicina Tradizionale Cinese lo Yin e lo Yang.

Il ritmo più profondo, attraverso il quale si manifesta il Respiro della Vita, è chiamato "marea lunga" o "respirazione primaria" proprio perché è un ritmo ampio e fondamentale. È il respiro del tutto, dell'ambiente e della natura. Quando lo si percepisce ha spesso un effetto pacificante, stabilizzante, di libertà e sorpresa. Nel modello biodinamico si considera che la matrice della marea lunga sottenda la generazione del corpo, come un'impronta originaria la cui oscillazione contiene tutte le altre e orchestra insieme a esse la generazione della linea mediana.

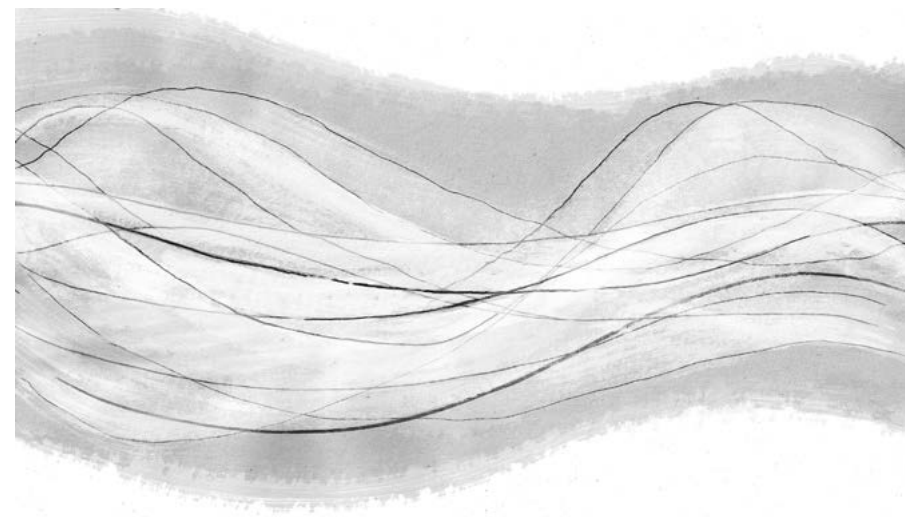
L'azione della marea lunga genera un campo bioelettrico e biomagnetico in grado di organizzare la nostra morfologia e i nostri tessuti embrionali fin dalle prime settimane dopo il concepimento e per tutta la durata della vita. Questo campo bioelettrico ha la forma di un toroide il cui asse è la linea mediana e il cui centro è il cuore.

Ponendosi in un ascolto sottile, oltre alla marea lunga (ossia il respiro del grande campo che ci circonda) è possibile percepire, dentro al corpo stesso un respiro meno ampio e circoscritto allo spazio intorno al corpo. Il ritmo di questo respiro del corpo è paragonato a una marea fluida, ed è l'espressione dell'impulso vitale nei fluidi corporei.

Il movimento ritmico è una proprietà di tutti i tessuti e i fluidi del corpo, ed essere liberi di essere mossi dalla vita è la chiave fondamentale per la nostra salute. Fino a che questi ritmi profondi interni ed esterni del corpo sono in grado di agire in risonanza armonica e liberamente attraverso la nostra fisiologia rimaniamo in uno stato di salute. Attraverso lo sviluppo delle nostre capacità sensoriali è possibile percepire l'operare di queste forze vitali ordinatrici come ritmi nei fluidi.

Una delle scoperte più interessanti della fisica e della matematica dei nostri

tempi è che si è in grado di comprendere come i diversi ritmi siano in relazioni armoniche tra di loro. Per esempio, Olaf J. Korpiun sostiene che i grandi ritmi del cosmo sottendono in maniera armonica e ordinata i ritmi e i cicli della vita biologica sulla Terra, influenzandone e organizzandone le forme e la funzione.



*Forme onda in un sistema poliritmico*

Da un lato l'operatore di biodinamica craniosacrale ascolta e si sintonizza con questi ritmi sottili, che sono manifestazioni delle forze ordinatrici universali che organizzano la nostra forma e il nostro funzionamento per tutta la durata della vita. Dall'altro ascolta e riconosce consapevolmente i condizionamenti e la sofferenza che ogni cliente porta all'interno della sessione. Attraverso questo ascolto sintonizzato, l'operatore aiuta il ricevente a connettersi con la propria intelligenza profonda, a risvegliare la sua attenzione al momento presente, facilitando la capacità del corpo di autoregolarsi e incoraggiando la vitalità e la saggezza guaritrice intrinseca a manifestarsi. Con questo approccio biodinamico stiamo attuando nella pratica dell'ascolto quanto C.G. Jung suggeriva come elemento fondamentale di ogni autoguarigione:

||| *Vedere i propri problemi nel fondo della valle come un qualcosa che non va risolto, ma che piuttosto va trascorso attraverso la consapevolezza che si attiene guardandoli per così dire dalla vetta<sup>22</sup>.*

Per favorire l'emersione delle forze di autoguarigione occorre, come operatore, imparare diverse competenze fondamentali tra cui: orientarsi alla natura dell'esperienza del momento presente, approfondirsi nella conoscenza sensoriale del proprio corpo, sviluppare una mente meditativa in grado di acquietarsi, ascoltare quello che c'è da uno spazio di calma e di fiducia, mantenere un campo di ascolto ampio e sapersi autoregolare nella relazione.

L'operatore in biodinamica craniosacrale assestato e presente ai lenti e sottili ritmi della sua esperienza e alla quiete, attraverso un contatto leggero, si apre a un ascolto consapevole del cliente e dei suoi vissuti nella sua interezza.

Nell'ascolto approfondisce la sua capacità di far emergere la consapevolezza istintuale e percettiva del momento presente, lasciando andare valutazioni e giudizi su quello che non va o che potrebbe essere migliorato. Da uno spazio di quiete e neutralità attraverso la percezione delle fluttuazioni dei ritmi lenti, si orienta alla salute sempre presente nella persona, crea un campo sicuro di relazione, uno spazio sacro, una connessione da "cuore a cuore" o da "essere a essere" (Franklyn Sills<sup>23</sup>) in cui il ricevente stesso può ritrovare la via perché la sua salute si esprima al meglio.

Gli operatori che praticano questa disciplina condividono il linguaggio, le immagini, le metafore, i saperi, le abilità, incluse quelle percettive e relazionali. Il linguaggio arriva dalla tradizione osteopatica, ma anche dalle neuroscienze, dalle discipline contemplative, dalla biologia, dalla biofisica e dalla psicologia. La cornice filosofica di questa disciplina è prevalentemente vitalistica ed è intimamente influenzata dal pensiero del buddhismo, ben lontano da una visione dell'uomo puramente meccanicista. Le immagini includono l'embrione sia come sviluppo embriologico sia come storia della creazione umana, le rappresentazioni dei campi elettromagnetici e riferimenti all'essere creati in ogni momento. Includono anche i frattali, micro e macro, dalle galassie all'embrione, quello che succede in alto poi succede in basso.

Le metafore sono relative ai fluidi, dai quali siamo quasi completamente formati, e alle loro manifestazioni (le maree, come la marea lunga e la marea fluida), ma anche al galleggiamento, alla trasparenza, al vento, al soffio che ci può attraversare e alla linea mediana come struttura e come funzione intorno alla quale si orienta il campo dell'interezza. In questa visione non si considera la coscienza dell'uomo come un prodotto della materia, ma piuttosto si considera la materia come un'esperienza che accade in seno allo sguardo senziente.

Le esperienze e i principi che vengono descritti in questo libro derivano dall'osservazione diretta della natura e possono essere sperimentati da chiunque con un po' di allenamento.

Il lavoro biodinamico craniosacrale non presuppone di avere fede o credere in qualcosa. Occorre praticare la meditazione e osservare attentamente la propria esperienza senza pre-concetti, ma con curiosità e apertura.

## Lo sviluppo della mindfulness nella biodinamica craniosacrale

In questo ultimo decennio lo sviluppo della mindfulness si è affermato come l'elemento centrale della pratica biodinamica craniosacrale ma il cuore di questa disciplina è sempre stato influenzato dalle filosofie orientali, in particolar modo da quella buddhista.

Nel nuovo modello biodinamico, l'operatore è diventato ancor di più un osservatore attento e ricettivo, che attraverso la qualità di ascolto mindful educa il ricevente a un'approfondita percezione di sé, facilitando la riconnessione con la sua interezza, vitalità e capacità di autoregolarsi.

Durante le sessioni di biodinamica craniosacrale alcune pratiche di mindfulness sono svolte soltanto dall'operatore, alcune soltanto dal cliente e altre ancora riguardano entrambi. Nel 2011 Sharon Salzberg, una delle fondatrici dell'Insight Meditation Center di Barre, suddivide in tre tipologie le pratiche di mindfulness:

- ⊙ mindfulness per la concentrazione;
- ⊙ mindfulness per sé;
- ⊙ mindfulness per sviluppare compassione e amorevolezza<sup>24</sup>.

Nell'approccio biodinamico craniosacrale basato sulla mindfulness possiamo osservare come durante lo svolgimento dei 12 Passi – analogamente alla descrizione di Salzberg – l'attenzione venga utilizzata principalmente in tre modi attraverso i seguenti tipi di pratiche:

- ⊙ pratiche di assestamento e stabilizzazione;
- ⊙ pratiche di osservazione aperta;
- ⊙ pratiche di apertura del cuore e amorevolezza.

### Le pratiche di assestamento e stabilizzazione

Le pratiche di assestamento e stabilizzazione consistono nel portare l'attenzione a elementi specifici dell'esperienza che aiutano il sistema dell'operatore e del ricevente a rallentare, a divenire più fluido, più omogeneo e ad aprirsi. Queste pratiche includono il portare volontariamente l'attenzione al flusso del respiro, il rilassamento sistematico guidato, il monitorare la percezione 3D della pelle, l'ascoltare come si percepisce il movimento lento e ritmico della respirazione primaria all'interno del proprio corpo e nell'ambiente fino agli orizzonti. Monitorare il proprio radicamento e l'orientamento spaziale. In questo modo il corpo emotivo tende a stabilizzarsi e la mente diviene meno vorticiosa e frammentata.

### Le pratiche di osservazione aperta

Le pratiche di osservazione aperta consistono nell'ascoltare attentamente cos'è presente momento per momento. Questo è l'aspetto centrale della pratica basata sulla mindfulness. Si monitora consapevolmente ciò che emerge in ogni istante, senza interpretazioni e senza giudizio. Non si cerca di cambiare la condizione presente cercando di renderla più positiva, ma piuttosto si cerca di stabilire con essa una relazione differente, più consapevole e integrante. Il non-attaccamento non è un distacco o una dissociazione dal presente ma piuttosto l'accoglienza del momento presente così com'è. Questa è l'essenza della pratica buddhista della Vipassana. Si osservano le sensazioni, le immagini, le emozioni e i pensieri senza alimentare ulteriori reazioni; con la pratica si possono imparare ad accogliere elementi sempre più sottili e ampi della nostra esperienza interiore. Si possono osservare le proprie reazioni per quello che sono, dei semplici pensieri, degli stati d'animo o delle risposte viscerali e non qualche cosa di più reale o importante. Ci si allena a osservare senza reagire l'emersione spontanea dei vissuti, la loro espressione e la loro cessazione. Con il tempo questo atteggiamento di attenzione, comprensione fenomenologica e accettazione rispetto alla presenza dei fenomeni interiori modifica e pacifica la nostra relazione con il flusso di esperienza che è presente.

### Le pratiche di apertura del cuore e amorevolezza

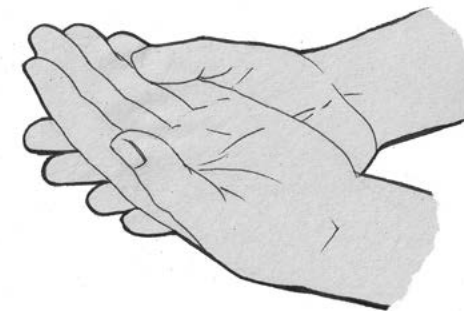
Le pratiche di apertura del cuore e amorevolezza consistono nel portare l'attenzione a elementi dell'esperienza che donano calore al cuore e sup-

portano lo scambio di amorevole-gentilezza nella diade operatore-ricevente. In questi ultimi anni si è portata l'attenzione ai benefici dell'empatia, gli effetti della compassione e all'importanza di vivere in connessione con la dimensione del cuore. Queste pratiche includono il portare l'attenzione alla zona fisica del cuore, l'ascolto del ritmo cardiaco, il contatto fisico con la zona centrale del petto, il dialogo empatico di ascolto profondo, il riposare volontariamente in uno stato di espansione e quiete.

Nella biodinamica craniosacrale utilizziamo visualizzazioni e meditazioni – sul cuore e l'amorevolezza – che trovano origine sia nelle tradizioni sapienziali orientali sia in quelle occidentali. Per esempio, abbiamo riportato nel testo un riadattamento della millenaria pratica del Tong Len sia in una pratica che si svolge tra operatore e ricevente sia in un esercizio. Questa famosa meditazione buddhista aiuta a sviluppare la compassione e l'amorevolezza per sé stessi e per gli altri.

### Nel vivo delle sessioni

Raccontare come si svolge una sessione di biodinamica craniosacrale non è un'impresa facile perché significa descrivere un'arte contemplativa, una meditazione in relazione con il ricevente, dove non esistono protocolli, né manovre. Ogni sessione è diversa dall'altra e la maggior parte del lavoro svolto dall'operatore non è visibile agli occhi. Le mani non fanno pressioni e non inviano energia, ma sono antenne che percepiscono i ritmi lenti e la quiete, strumenti al servizio del campo di relazione e delle forze della salute in azione.



*Mani nella posizione a culla*

L'operatore, attraverso questo delicato contatto con le mani, ascolta il ricevente orientandosi alla sua interezza. Il cliente riceve la sessione vestito e, nella maggior parte dei casi, sdraiato sul lettino in posizione supina. La presenza neutrale e l'attenzione dell'operatore accompagnano e sostengono il ricevente mentre accoglie quello che emerge nel processo come opportunità di integrazione e di crescita.

Creare e mantenere benessere nelle nostre vite, nei nostri corpi e nelle nostre relazioni è una capacità che può essere appresa, coltivata e sviluppata.

Attraverso la pratica tutti possono imparare ad aprire uno spazio di ascolto percettivo dei propri stati corporei interni, a orientarsi ai ritmi lenti e a trovare spazi di quiete dai quali accogliere quello che c'è nel momento presente. Le nostre capacità percettive e il modo in cui focalizziamo l'attenzione plasmano la struttura del cervello formando nuovi circuiti cerebrali che possono contribuire a portare integrazione nelle nostre vite, sostenendo la salute e creando un mondo permeato dal benessere psicologico.

La biodinamica craniosacrale, attraverso il suo approccio all'interezza e l'ascolto del corpo, è qualcosa che permette sia all'operatore sia al ricevente di stare più pienamente nel presente e di ricontattare la propria essenza, la propria verità, al di sotto di tutti gli attaccamenti e tutta la reattività. Essere nel presente è essere liberi.

#### NOTE

19. Harold Ives Magoun, osteopata americano, allievo e collega di W.G. Sutherland.

20. Il termine "interezza" indica uno dei principi della biodinamica, descritto nell'articolo *I principi della pratica biodinamica*, riportato in Appendice.

21. W.G. Sutherland (1873-1954), osteopata e medico statunitense.

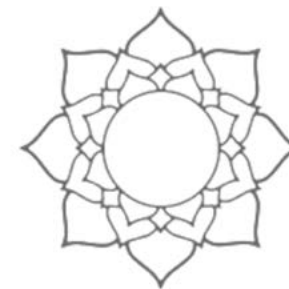
22. C.G. Jung *Il segreto del fiore d'oro*. Il problema non veniva dunque risolto in modo logico, per sé stesso, ma sbiadiva di fronte a un nuovo e più forte orientamento dell'esistenza. Non veniva rimosso o reso inconscio, ma appariva semplicemente sotto un'altra luce, e diventava così realmente diverso.

23. Franklyn Sills su mindfulness e biodinamica nell'articolo *Principi della pratica biodinamica* di Michael Shea, riportato in Appendice.

24. S. Salzberg *Mindfulness and loving-kindness*, in "Contemporary Buddhism", 12, (2011), 177-182.

## PARTE SECONDA

# I 12 PASSI



## LA MAPPA DEI 12 PASSI

