

## Craniosacrale: un processo esperienziale.

Oscar Wilde : la cultura e la conoscenza sono sicuramente nobili, ma non bisogna dimenticare che quello che vale veramente la pena di sapere non si può insegnare.

Mettiti in piedi con le ginocchia morbide, i piedi alla stessa larghezza del bacino; le punte leggermente convergenti. Lascia che il peso del corpo ricada pienamente sui piedi; rievoca la sensazione di una doccia calda che scioglie il peso del tuo corpo e lo dilava nei piedi. Dolcemente accentua la sensazione dei piedi che spingono sul pavimento; puoi sentire la colonna che sale verso l'alto. Resta in ascolto.

Ora sposta il peso sulla gamba destra; fallo lentamente, in modo presente, partecipando attivamente al gesto. Rimani qualche secondo e poi, spingendo sul piede, riporta il peso al centro. Ripeti una decina di volte, sempre sul lato destro. Puoi immaginare - ma è quello che succede realmente - di travasare i liquidi delle gambe tutti nella gamba destra; immagina di sentire i liquidi riempire la gamba come fosse uno stivale e poi, spingendo sul piede di ri-distribuirli equamente tra le due gambe. Continua fino a che ci trovi piacere e poi, col peso al centro, ascolta le sensazioni che ricevi dalle due metà del corpo. Con l'occhio interno, osserva tutto il tuo corpo. Senti la differenza nell'appoggio dei piedi, la differenza di peso o di spazio tra le due gambe, come percepisci il bacino, i due emitoraci; osserva se c'è differenza nel modo in cui respiri tra destra e sinistra. Percepisci le spalle, la diversa sensazione che hai delle due braccia e delle mani. Senti il viso: la metà destra e la metà sinistra; le senti differenti? Se ti serve una conferma guardati allo specchio. Osserva la differenza tra i due occhi, la diversa larghezza della bocca o della rotondità del viso. Osserva la differenza tra le due spalle, della lunghezza delle braccia. Se hai la convinzione che un'asimmetria esista a prescindere - spesso lo è - osservati prima di iniziare l'esperienza e prendine nota.

La craniosacrale consiste in un contatto molto leggero. L'operatore

appoggia in modo lieve le mani sui piedi o ginocchia o ali iliache o spalle del ricevente e rimane in ascolto. Un ascolto che comprende tutto il sistema del ricevente e che si apre anche allo spazio circostante; un ascolto neutrale, di come la salute si esprime nel sistema, senza cercare o rincorrere le anomalie funzionali o le cause - spesso presunte - dei disagi che il ricevente lamenta.

La persona sul lettino si affida e sente, attraverso la qualità di ascolto e di presenza dell'operatore, cosa tale ascolto produce nel suo sistema.

Tanto più ha confidenza col suo corpo, con le sensazioni che ne riceve, tanto più avverte con chiarezza le forze al lavoro.

Queste forze sono le stesse che governano il sorgere del sole, della luna, l'alzarsi o il calare delle maree, lo scorrere dei fiumi verso il mare, l'alternarsi delle stagioni. Tutto segue un ordine e, allo stesso ordine, potremmo affidarci anche come umani; se solo usassimo la mente nella sua funzione di osservazione invece di ostinato controllo, potremmo, come insegnano le arti corporee orientali, trovarci più aderenti allo stesso ordine che governa l'intera complessità dell'universo.

Esistono varie declinazioni della craniosacrale. Alcune di queste sono più meccanicistiche, presuppongono un intervento esterno dell'operatore, di colui o colei che ci aggiusta e che quindi sa o presume di sapere quali sono gli interventi necessari per sistemarlo.

Lo stile, se così si può dire, a cui io mi riferisco, è quello biodinamico. È quello rimasto fedele alla trasmissione del dottor Sutherland, che scoprì, con sua grande sorpresa, più di un secolo fa, che le ossa della nostra testa non diventano, come si era sempre pensato, compatte come una noce di cocco alla fine del processo di chiusura delle fontanelle, ma, al contrario, esprimono un movimento respiratorio per tutta la durata della vita. Questa respirazione, definita respirazione primaria, è precedente alla respirazione polmonare e manifesta la forza con cui si esprime la vita, intesa nel suo senso universale, dando forma alla nostra personale esistenza. Questa forza fa fluttuare i liquidi corporei e, per risonanza, tutte le altre strutture corporee manifestandosi, in modo più facilmente

percepibile, nelle strutture rigide come lo sono le ossa. Nei cinquant'anni dedicati alla ricerca in questo ambito, Sutherland rilevò questa presenza all'interno del sistema che riconobbe come principio universale di salute e che definì appunto respirazione primaria. Riconobbe questa forza nettamente più intelligente di qualsiasi operatore esterno e che l'affidarsi risulta molto spesso la via più efficace e diretta verso la riconnessione con l'origine della salute.

Nella craniosacrale biodinamica la sensibilità dell'operatore si rivolge proprio all'ascolto di quei delicati movimenti espressione del sistema respiratorio primario. ecco il perchè di un tocco lieve. Un tocco che si posa su differenti parti del corpo: la testa o cranio e l'osso sacro, in modo privilegiato, come dice il nome stesso di questa tecnica, ma anche volto o scapole, pelvi o plesso solare, gola o base del collo o diaframma, ginocchia o piedi, colonna vertebrale o organi interni.

Il ricevente, allo stesso modo dell'operatore svolge un ruolo attivo. Non si affida semplicemente alla sapienza del praticante, ma diventa sempre più consapevole delle dinamiche del suo sistema, delle storie che narrano la sua biografia, che si racconta proprio perchè ascoltato profondamente. Spesso affiorano temi d'infanzia o ricordi di traumi lontani nel tempo, dimenticati ma non risolti. Temi che sono rimasti trattenuti nel sistema impegnando parte della nostra energia vitale. Spesso sono queste storie mai raccontate, le cause dei nostri disagi, siano essi fisici o a carattere più emozionale.

Quello del cliente é un lavoro attivo in senso sottrattivo. Per ascoltarci non dobbiamo infatti acquisire competenze particolari o abilità circensi, ma, semplicemente, essere consapevoli del nostro corpo e delle resistenze che poniamo alla salute nel nostro sistema. Sottrattivo di tutte le infrastrutture: personalità o ruoli che ci siamo o che ci siamo sentiti affibbiati e che ci impediscono di accedere a quello che in origine siamo. È utile dire che tanto più raffinata è la consapevolezza corporea in chi riceve, tanto più diventa ricca e appagante l'esperienza; tuttavia il lavoro si

manifesta a prescindere da questa e la seduta può essere un'occasione per il ricevente di accedere ad una qualità più profonda di contatto col proprio corpo rendendo più riconoscibili proprio quegli schemi o modelli a cui fa riferimento ma che non sono quello che in realtà in origine è.

La pratica craniosacrale é una pratica congiunta, come dice Mike Boxhall, uno dei più autorevoli testimoni contemporanei; una pratica al cuore dell'essere dove non esiste patologia. ( Vedi box per approfondimenti)

Fondamentale è quindi la consapevolezza delle dinamiche di relazione che l'operatore mette in atto; essere in ascolto in modo "neutrale" permette al ricevente di affidarsi con fiducia e, come scritto prima, di raccontarsi e raccontare la propria storia. La neutralità della "presenza" dell'operatore, è il fulcro attorno al quale si struttura l'efficacia della seduta enormemente supportata dal riconoscimento, senza riserve, del potere personale che ognuno ha nei confronti della propria vita. Tale presenza è altresì accompagnata dalle conoscenze tecniche padroneggiate con arte e dalle conoscenze di anatomia e embriologia che sono parte integrante del processo formativo di un operatore qualificato.

E' ora di ritornare all'esperienza iniziale. Se senza aprire gli occhi hai avuto una precisa percezione delle differenze tra i due lati, puoi ritenere di avere una buona relazione col tuo corpo; questa percezione non è data una volta per tutte, ma, al contrario, necessita di una piena e costante presenza. Se ti è stato utile guardarti per cogliere, seppur con incredulità, i cambiamenti avvenuti, hai una chiara testimonianza della necessità di riconnettere il corpo e la testa. Diventarne consapevoli è un ottimo punto di partenza.

Se non è successo nulla, ma proprio nulla, allora ti può essere proprio utile ripetere l'esperienza. Mettici la massima collaborazione e attenzione, il corpo non delude mai.

Silviomottarella@gmail.com

