

## ICSI – Istituto CranioSacrale Integrale

### Il CranioSacrale Biodinamico

di Maurizio Costa

#### *Descrizione generale*

---

Silenzio, quiete, ascolto dei più sottili movimenti del nostro corpo, per ricongiungerci gradualmente, sessione dopo sessione, al ritmo profondo e lento della vita.

Sono gli elementi che caratterizzano questa disciplina bio-naturale, termine con cui viene riconosciuto ufficialmente il CranioSacrale.

Comodamente distesi sul lettino, nei nostri abiti, ci affidiamo alle sapienti mani dell'operatore e già nei primi minuti del trattamento ci immergiamo in uno stato di quiete profonda che avevamo dimenticato, o forse mai conosciuto, nella vita frenetica che conduciamo oggi; e cominciamo a percepire una sensazione di assestamento e armonia.

Il CranioSacrale nasce nella prima metà del secolo scorso grazie a William G. Sutherland, che dedica gran parte della sua vita a esplorare questo nuovo campo di esperienza. Negli anni 70, con John Upledger, che organizza i primi corsi di formazione, si ha una diffusione su più vasta scala. Più di recente, con l'opera di R. Becker e di molti altri, fino ad arrivare a J. Jealous, il CranioSacrale prende anche l'appellativo di "biodinamico".

Esistono due scuole e quindi due approcci per questa disciplina. In uno, riconosciuto con il nome di biomeccanico, o più semplicemente di Upledger, l'operatore lavora con la percezione dei movimenti, lenti e leggerissimi del nostro corpo, detti "impulso ritmico cranico", per conservare il nome datogli da Sutherland. Con lievi movimenti delle mani egli cerca di ripristinare il movimento "corretto" delle varie strutture corporee in esame. Nell'altro approccio, il CranioSacrale biodinamico, l'attenzione dell'operatore è rivolta a ritmi corporei ancora più lenti ed elusivi: siamo nel mondo dei fluidi e, per l'appunto, i movimenti percepiti prendono il nome di maree.

Ma non è solo una questione di fluidi che si muovono: attraverso un'interpretazione legata alle origini embriologiche del corpo, con questa disciplina olistica (poiché corpo e psiche vengono visti come un tutto), si favorisce la riconnessione naturale a quella "intelligenza" profonda che governa le nostre cellule. Questa intelligenza si manifesta con movimenti vitali, che via via si collegano a strutture sempre più complesse. Si passa così da quello che, nel gergo del CranioSacrale, si definisce "corpo fluido", con le sue maree e le sue fluttuazioni, fino al corpo che normalmente conosciamo, e alle ben note strutture della fisiologia.

Con il craniosacrale biodinamico si lavora a livello di una fisiologia "profonda" del corpo, la dove prendono vita i processi che daranno luogo a movimenti che diventeranno le strutture e le funzioni della fisiologia canonica.

Il nostro corpo è composto prevalentemente di liquidi, e i suoi elementi basilari, le cellule, sono a loro volta immersi nel fluido extracellulare che li mantiene. Mettendo insieme le varie cellule si costruiscono le strutture più complesse e specializzate del nostro organismo. E tutte queste cellule "respirano" in un movimento ciclico che permette loro di vivere: le tossine vengono liberate, i nutrienti assorbiti, la vita anima il nostro corpo.

Questo movimento respiratorio, che influenzò Sutherland nella sua intuizione sul craniosacrale, viene definito “respirazione primaria”, proprio perché, come il nostro respiro polmonare, è ciclico, ha un suo ritmo, alimenta il nostro corpo e si può percepire. Primaria perché è alla base degli altri ritmi corporei; la respirazione polmonare nel craniosacrale viene infatti chiamata secondaria.

Ecco allora l’operatore che prende contatto con le mani - appena si percepiscono per la loro leggerezza - si assesta, attende che il movimento si manifesti. Non lo cerca, si limita a rimanere in ascolto e ha cura che tutto l’insieme operatore-cliente-ambiente si stabilizzi su questi ritmi più lenti.

Quiete e silenzio ci accompagnano mentre il sistema corpo, aiutato dalla Presenza dell’operatore, si stabilizza, trova nuovi equilibri, avvia processi di normalizzazione.

Il “principio della minima azione” della fisica spiega come con così poco si possano ottenere grandi effetti. Il silenzio, la quiete, gli effetti benefici ottenuti, sono testimoniati da tutti coloro che fanno l’esperienza di un trattamento. Inoltre la particolare cura che l’operatore biodinamico pone per non interferire, ma semplicemente per accompagnare - per “stare con” come diciamo noi - le manifestazioni del corpo, fa sì che questa disciplina possa essere applicata a tutti, dalla più tenera infanzia fino alla maggiore età. I bambini, anche neonati, nella loro autenticità e naturalezza sono nostri entusiasti testimoni.

Il craniosacrale risulta efficace in moltissimi casi di disagio, dai più banali alle problematiche più gravi. In alcuni paesi le assicurazioni hanno chiesto e ottenuto un riconoscimento giuridico di questa disciplina, non solo per i suoi effetti positivi ma anche per il risparmio di spesa che consente rispetto ad altri trattamenti più costosi. Inoltre questa disciplina può affiancare altre terapie, sempre ovviamente sotto il controllo medico, anche in casi di varia gravità.

Le situazioni di malessere, sofferenza e disagio che si possono affrontare sono le più diverse: inizialmente orientato alle problematiche classiche della schiena - colpi di frusta, cervicali, lombari, solo per citarne alcune - ad emicranie e cefalee, fino alle tematiche emozionali, alle situazioni di relazione. Con le dovute attenzioni lo si può applicare ai più svariati tipi di problemi.

Oggi esistono diverse scuole ed istituti che curano la formazione degli operatori, così come associazioni di categoria che promuovono la conoscenza e la diffusione di questa disciplina. Nella formazione offerta dalla Scuola del nostro Istituto CranioSacrale Integrale ([www.craniosacraleintegrabile.it](http://www.craniosacraleintegrabile.it)), oltre alla teoria ed alle varie tecniche, viene curato in particolare l’approccio dell’operatore, e la sua capacità di creare quello stato di quiete e quello spazio vitale così necessario per ritrovare il proprio benessere. A questo scopo utilizziamo molte tecniche di meditazione, i cui benefici sono stati universalmente riconosciuti. Curiamo poi gli argomenti base del craniosacrale, la loro applicazione a tutte le strutture e i sistemi del corpo, e dedichiamo particolare attenzione allo studio dell’embriologia - vita intra-uterina, nascita, prima infanzia - alla gestione dei traumi, al viscerale, alla postura, ai denti ed alla bocca, alla colonna, a tutte le parti del corpo. Ai corsi avanzati alcune lezioni sono tenute da insegnanti di altre Scuole o di altre discipline, per garantire la massima e completa preparazione degli allievi.

Siamo arrivati alla fine del trattamento, l’operatore attende che la persona riprenda i ritmi normali, ci si scambiano dei commenti. E quasi sempre “leggiamo” negli occhi quella luce di chi ha ritrovato il contatto con i propri ritmi biologici, con quella “intelligenza” profondamente connessa con il nostro essere, che adesso può manifestarsi con più facilità e favorire la rigenerazione, il benessere, quei miglioramenti che fanno il successo del CranioSacrale biodinamico.

Abbiamo migliorato la nostra situazione, recuperato energia, riusciamo a gestire meglio disagi

e stress.

Non ci siamo solo rilassati, ora ci “conosciamo”, anzi ci “comprendiamo” un po’ di più.

### *Qualche dettaglio sulle modalità operative*

---

Il trattamento si svolge facendo distendere il cliente su un lettino, con i propri abiti. In alcuni casi particolari, specie con bambini ed anziani, si può fare anche in altre posizioni. La durata è di circa un’ora, comprensiva di un breve colloquio iniziale e finale. Si possono utilizzare una o più tecniche, a seconda del caso. Nel craniosacrale biodinamico non ci si affida ad un protocollo, ma ci si orienta ogni volta a ciò che il cliente presenta: sulla base di questo l’operatore prenderà contatto con le varie parti del corpo.

Durante il trattamento si possono utilizzare, come accennato sopra, più tecniche e più punti di contatto. L’operatore cura con grande attenzione la sua “presenza”, così da non generare possibili chiusure da parte del cliente, permettendo non solo il rilassamento, ma soprattutto la possibilità di accedere e percepire i ritmi lenti e profondi tipici di questa terapia.

Durante il trattamento, al di là del colloquio iniziale e conclusivo, a seconda delle necessità del momento, si possono tenere brevi scambi di informazioni sullo stato della persona e sue eventuali esperienze. Alla conclusione, questi argomenti vengono ripresi ed elaborati.

Le peculiarità del craniosacrale non permettono di prevedere il numero di trattamenti necessari per le varie casistiche. Si suggerisce alle persone di farne almeno 5 iniziali, per poter avere un primo orientamento. In molti casi già questi primi incontri possono essere risolutivi.

Essendo una disciplina che comprende tutto il sistema della persona – corpo mente ed emozioni, con il loro vissuto e la loro storia - viene considerata a tutti gli effetti come una disciplina olistica.

### *La Scuola di Formazione*

---

Il nostro Istituto nasce nel 2008 dall’esigenza di diffondere la conoscenza del CranioSacrale e di formare degli operatori in grado di lavorare con le sue potenzialità.

La Scuola di Formazione è organizzata in livelli per fornire una completa preparazione agli allievi; la didattica è strutturata per apprendere gradualmente gli argomenti e per sperimentare le tecniche.

Per lavorare al meglio con il CranioSacrale nella nostra Formazione curiamo con grande attenzione anche la crescita personale degli allievi, utilizzando moltissimi strumenti di conoscenza e di esperienza. Tra questi la Mindfulness dà l’opportunità di acquisire e di approfondire la consapevolezza del proprio corpo e delle dinamiche di funzionamento dei processi mentali, aiutando le persone ad ottimizzare le proprie attività ed il proprio benessere, e permettendo agli operatori di ottenere quella centratura e quella presenza necessari per condurre un trattamento. A questa si affiancano tecniche di meditazione, di lavoro corporeo ed emozionale, per avere una preparazione il più possibile completa.

Nelle parti teoriche si studiano temi anatomici e fisiologici base, e i fondamenti del craniosacrale biodinamico ed i suoi approfondimenti. Sono previste anche lezioni tematiche con docenti esterni, per argomenti particolari.

Nel primo livello di formazione si fa conoscenza ed esperienza delle potenzialità del CranioSacrale, sperimentando i livelli sottili dei suoi ritmi, la potenza dei fluidi, le capacità profonde del sistema corpo mente.

Gli incontri hanno una progressione calibrata per poter accedere a tutto questo.

La teoria e la pratica si alternano per avere i giusti tempi di apprendimento e di sperimentazione.

Con il lavoro del primo livello si acquisiscono le capacità per condurre un trattamento base.

Nel secondo livello si inizia a lavorare nei vari settori del corpo, senza trascurare gli aspetti psico-emozionali che fanno parte attiva delle nostre esperienze. Scopriamo così come lavorare al meglio su tematiche riguardanti la colonna, il capo, il viso e la bocca, le estremità, i diaframmi, nonché le esperienze traumatizzanti, le memorie dei tessuti, tra gli argomenti principali.

Nel terzo livello si approfondiscono le tematiche facendo conoscenza con le forze embrionali, con l'esperienza intrauterina e della nascita, con la prima infanzia, con i tessuti, con gli organi, tra gli argomenti principali.

Le ore di formazione sono in linea con le indicazioni delle associazioni di categoria, e ad ogni livello si rilascia un attestato.

Con l'esame finale e la tesi si ottiene un diploma che attesta la qualità della formazione ottenuta, secondo le normative vigenti.

Già dal primo livello gli allievi possono condurre dei trattamenti di base.

Il primo livello di formazione è organizzato in 7 incontri di 2 giorni, sabato e domenica di solito, ed un incontro di 4 giorni. Il totale è di 18 giorni di lezione, trattamenti ed esercitazioni, a cui si affiancano le attività di studio e sperimentazione tra un incontro e l'altro.

Anche i livelli successivi sono organizzati, insieme agli allievi, in 18 giorni di seminari.

---

*Per tutte le informazioni si prega di contattarci, l'indirizzo di posta elettronica è riportato a piè di pagina.*