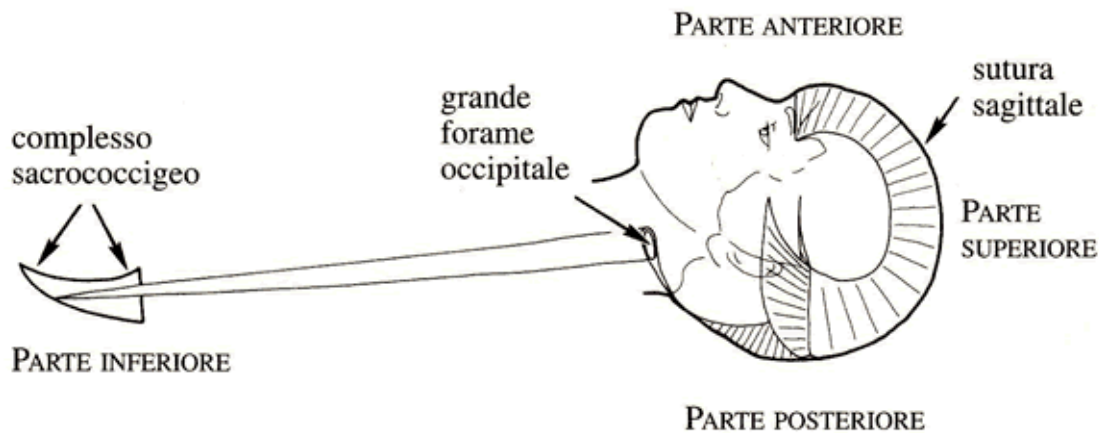

Craniosacralmente

Il Respiro della Vita

IL SISTEMA CRANIOSACRALE



Il sistema cranio sacrale o meccanismo respiratorio primario è un sistema fisiologico anatomo-funzionale, costituito da cinque elementi fondamentali:

- Liquido Encefalico (Liquor)
- Meningi
- Ossa Craniche
- Colonna Vertebrale
- Osso Sacro

Il **liquor**, nel suo aspetto fluido, è un elemento principe del sistema cranio-sacrale che agisce sul sistema nervoso centrale con una funzione drenante, protettiva, e di nutrimento permettendo così al midollo spinale e al cervello di **compiere le loro funzioni in modo ottimale**.

Il sistema cranio-sacrale è un sistema idraulico semichiuso, all'interno del quale il liquor fluttua ritmicamente seguendo un ritmo molto lento che permette di mantenere una situazione ambientale ottimale e costante (omeostasi) del sistema nervoso centrale.

Il sistema cranio-sacrale nell'arco di una giornata produce circa 500 ml di liquido cefalorachidiano con una presenza costante di circa 150 ml, garantendo così da 3 a 5 ricambi di liquido completi al giorno.

Il movimento cranio-sacrale, secondo il dottor Upledger, è il risultato del ritmo di **produzione e riassorbimento** del liquor all'interno del sistema cranio-sacrale stesso.

Questa ipotesi sarebbe perfetta ma non è stata dimostrata scientificamente.

Di conseguenza è necessario affidarci ancora alle scoperte del dott. Sutherland, secondo le quali, il **respiro primario** è sostenuto da una **sottostante energia vitale**.

Il “Respiro della Vita” o “Alito di Vita” che, infondendo forza vitale a tutte le cellule e ai tessuti, mantiene le numerose funzioni fisiologiche indispensabili per la sopravvivenza.

Quando il “Respiro della Vita” si esprime nel corpo, genera dei **sottili movimenti** chiamati **maree** perché si comportano in modo simile alle maree del mare.

In un primo momento questi **movimenti ritmici**, sorgono al centro del corpo coinvolgendo il sistema nervoso e il liquido cerebrospinale e a seguire le meningi e le ossa del cranio.

Il modo in cui si manifestano questi ritmi è indicativo della distribuzione del “Respiro della Vita” e della conseguente **funzionalità salutare**.

I movimenti prodotti sono stati scientificamente dimostrati e **sono palpabili da mani addestrate**.

Sono stati identificati tre tipi di ritmo conosciuti anche come le **3 maree**.
Ogni marea esprime, ad un diverso livello di funzionamento, il Respiro della Vita.

- Impulso Ritmico Craniale (ICR)
- Marea Media
- Marea Lunga

Impulso Ritmico Craniale

L’ICR in funzione del respiro della vita, determina un dolce movimento delle varie strutture del corpo che ricorda un’imbarcazione sulla superficie del mare.

Questi movimenti avvengono con una frequenza tra i 6 e gli 8 cicli al minuto e tendono ad essere **stabili**, a differenza degli altri ritmi fisiologici quali la respirazione polmonare e il ritmo cardiaco.

In condizioni ottimali di salute, tutti i tessuti e i fluidi esprimono l’ICR con **equilibrio e simmetria**.

Un ciclo completo è formato da due fasi:

- Flessione Rotazione Esterna
- Estensione Rotazione Interna

Il movimento di **flessione estensione** si manifesta nelle strutture della **linea mediana**, mentre il movimento di **rotazione esterna e rotazione interna**, si manifesta nelle **strutture pari** del corpo.

Il corpo umano è costituito dal 70% di acqua.

Comportandosi esattamente come le maree del mare, in entrambe le fasi, tutti i liquidi del corpo guidati dal liquido cerebrospinale, esprimono questo moto ciclico in termini di fluttuazione longitudinale, sollevando il corpo in fase di “inspirazione cranica” e abbassandolo in fase di “espirazione cranica”.

Si ritiene che l’ICR, sia l’espressione più esterna del Respiro della Vita e per questo più facilmente rilevabile.

I parametri di valutazione dell’ICR sono quattro:

- Frequenza
- Forza
- Ampiezza
- Simmetria

La valutazione di questi parametri, diventa un **utile indicatore dello stato di equilibrio** e di benessere fisico e mentale della persona perché l’ICR, che solitamente è stabile, può accelerare in funzione di stati di malattia, di febbre acuta, iperattività o ansia e diminuire in casi di stanchezza cronica, depressione o in alcuni casi di cefalea o emicrania importanti.

Il corpo è una macchina perfetta. Se in equilibrio, il grado di autoguarigione aumenta esponenzialmente. Dopo un ciclo di trattamenti, l’obiettivo sarà di rendere armonici i parametri di valutazione, aiutando il sistema ad attingere alle proprie risorse intrinseche. Ne conseguirà un processo naturale di auto regolazione e di riequilibrio.

Marea Media

La marea media si esprime con movimenti ritmici, molto delicati e sottili con una frequenza di 2.5 cicli al minuto.

Tale marea sembra agire appena sotto l’ICR ma con modalità molto più lenta e sembra essere **responsabile della trasmissione della bioenergia**, elemento fondamentale per infondere vitalità al corpo (potenza biodinamica).

Le modalità del movimento della marea media ricalcano quelle dell’ICR: dall’alto verso il basso e viceversa lungo la linea mediana e dall’ interno verso l’esterno e viceversa, ma in modo più simultaneo e unificato e non riferito ad una singola struttura.

Marea Lunga

La marea lunga è la manifestazione più delicata del “Respiro della Vita” e quindi della nostra forza vitale. Emerge dalle fondamenta del nostro essere ed è alla **base di tutte le altre attività del corpo**, sostenendole.

Ogni ciclo ritmico della marea lunga si esprime con la frequenza di un ciclo ogni 100 secondi e si percepisce sia all’interno sia all’esterno del corpo.

Può essere definita come una lenta brezza organizzatrice dell’essere umano.

Ha un andamento molto libero, **spesso spiraliforme** anch'esso di salita e di discesa lungo la linea mediana del corpo.

La marea lunga è immediatamente sottostante alla marea media e funge da forza motrice per tutti gli altri ritmi più superficiali.

E' un movimento che ha caratteristiche più energetiche che fluide e di conseguenza la sua percezione potrà essere avvertita come una sottile scossa elettrica.

Il Sistema Fasciale

Il sistema fasciale, o tessuto connettivo, è ciò che tiene insieme e collega tra di loro le varie parti del corpo.

Ha la funzione di mantenere stabili gli organi, dandogli forma e collocazione, e permettendo loro di espletare i movimenti fisiologici.

Le fasce sono formate da tessuto connettivo più o meno scorrevole, resistente ed elastico a seconda delle loro funzioni che rappresentano le strutture in cui scorrono i vasi sanguigni, i vasi linfatici e i nervi.

Ogni nervo, ogni osso, ogni muscolo sono rivestiti e collegati senza soluzione di continuità, dal sistema fasciale.

Se il passaggio del sangue e della linfa all'interno delle fasce è disturbato da punti di restrizione che ne ostruiscono la libertà di movimento, potranno verificarsi situazioni dannose per i tessuti che devono invece essere nutriti e drenati in modo efficiente.

Nel corpo vivente, la fascia si muove in forma macroscopica, ad esempio durante la deambulazione o la respirazione polmonare, mentre si muove ad un livello più profondo accompagnando il ritmo craniosacrale.

Questo movimento complesso si organizza attorno a strutture fisiologiche fisse, che rappresentano i **fulcri fisiologici**.

Esistono tre sistemi di fascia, tra loro interconnessi:

- La Fascia Superficiale
- La Fascia Intermedia
- La Fascia Profonda

La Fascia Superficiale: avvolge tutto il corpo, situato sotto la cute.

La Fascia Intermedia: rappresenta l'agente deputato alla trasmissione degli impulsi meccanici ed è caratterizzata dall'insieme delle capsule, dai rivestimenti dei muscoli e dei visceri.

La Fascia Profonda che scende dalla base del cranio avvolgendo la colonna vertebrale fino a raggiungere l'osso sacro.

Nel lavoro cranio-sacrale è importante sapere che:

1. La maggior parte delle fibre ha orientamento longitudinale.
2. In determinati punti del corpo sono presenti delle strutture trasversali che lo separano in comparti (cavità toracica, cavità addominale) e prevengono un'espansione laterale incontrollata delle strutture adiacenti.

Queste strutture sono i diaframmi e i più importanti sono tre:

- Diaframma Pelvico
- Diaframma Respiratorio
- Ingresso/Accesso Toracico

Questi sistemi distribuiscono le tensioni nella circonferenza del corpo, sono attraversati da importanti strutture vascolari e nervose e rappresentano **punti-fulcro fisiologici**.

Funzioni Della Fascia

· Stabilizzazione e protezione: le fasce permettono di mantenere l'integrità anatomica dell'individuo. La fascia è il supporto del sistema nervoso, vascolare e linfatico. Svolge un fondamentale ruolo di ammortizzatore e di protezione delle diverse strutture anatomiche contro le tensioni e le aggressioni.

· Emodinamico: le fasce suppliscono la pompa cardiaca per facilitare il ritorno venoso e linfatico.

· Trasmissione degli impulsi motori: battito cardiaco, respiro, movimento craniosacrale...

· Trasmissione, regolazione e coordinazione delle tensioni: le strutture fasciali rendono possibile un equilibrio di tensione reciproca delle strutture localmente coinvolte e del corpo come totalità; distribuzione delle tensioni nei vari movimenti.

· Di difesa: nel tessuto connettivo, come già detto, c'è un meccanismo di difesa intrinseco che interviene prima del sistema di difesa generale. Ricordiamoci che l'edema non è nocivo per il processo di difesa, ma partecipa al contrario alla diluizione dell'agente nocivo e le immunoglobuline seriche possono intervenire localmente.

· Di comunicazione e scambi: il tessuto connettivo è un elemento di legame tra le cellule parenchimali e le formazioni vascolo-nervose. La sostanza fondamentale dialoga con il liquido interstiziale che bagna le cellule.

· Integrità posturale: grazie ai propriocettori nelle fasce corporee, queste sono interessate nell'organizzazione dinamica dell'atteggiamento del corpo (il "sistema fasciale parla" come il sistema nervoso).

· Ruolo biochimico: in seguito ai lavori di ricerca di Philippe Bourdinaud si è scoperto che le fibre elastiche, reticolari e collagene sono capaci di ritrarsi sotto l'influenza di una pressione maggiore a quella fisiologica e di ritornare alla lunghezza iniziale se la pressione dell'ambiente interstiziale torna normale.

Questa transizione inversa si verifica per la creazione di legami ad H tra le molecole di acqua della matrice e i poli idrofilici delle fibre e ciò si ha ogni qualvolta un'energia

influenza l'ambiente, qualsiasi energia, ma la meccanica è cinque volte superiore agli altri tipi.

Nello stato di salute tutti i compartimenti fasciali del corpo scivolano in rapporto reciproco; il fluido presente tra le diverse lamine fasciali serve a ridurre qualsiasi attrito, cosicché il movimento di scivolamento può avvenire facilmente.

Lo scivolamento fasciale fa sì che ogni parte del corpo si muova facilmente a contatto con quella vicina e si adatti alla respirazione interna o alla motilità di ogni organo o struttura che contiene.

Quando la fascia che li circonda non offre resistenza, tutti i tessuti possono “respirare”.

Mantenere la fascia libera da restrizioni è dunque fondamentale per la qualità della vita.

Viviamo sicuramente lo stesso anche col mal di schiena, i dolori articolari, la cellulite, le aderenze tessutali da cicatrici o da cattiva nutrizione o da errate attività, ecc., ma il nostro campo vitale si restringe.

Spesso cerchiamo in motivi psicologici o strettamente medici il motivo dell'insonnia, dello stress, di una mobilità inadeguata o dolorosa, della cellulite, ecc., mentre la ragione può risiedere semplicemente nella restrizione dei nostri piani fasciali, nei tessuti che si sono “incollati” o fibrotizzati a causa di cattiva alimentazione, attività sportive intense o errate, gesti quotidiani lesivi, cicatrici, e via dicendo.

L'OPERATORE CRANIOSACRALE

Questo percorso formativo, lungo e affascinante alle volte faticoso, alle volte deludente per risultati che non arrivano mai, per certezze che svaniscono come neve al sole, per quel “sentire” sempre intriso di dubbi e di domande, per le aspettative inappagate, ha in qualche modo cambiato il mio modo di vedere le cose, di intendere la vita, di VIVERE la vita, la voglia di riabbracciare un'esperienza lavorativa dedicata agli altri volendo essere parte viva in un percorso di guarigione che parte dall'altro e finisce inesorabilmente per guarire anche una parte di te che magari non sapevi neanche di avere, o semplicemente che fosse malata.

Quest'esperienza ha cambiato il mio modo di rapportarmi agli altri interfacciandomi in maniera più accogliente e meno giudicante, infatti, a mio avviso sono tante le cose belle che il craniosacrale ti dà.

Il fatto di partire ad esempio da una situazione di non giudizio, di neutralità riesce a farti aprire il campo e accettare a 360 gradi chi ti sta davanti scoprendo cose che per i tuoi condizionamenti non avevano valore alcuno e invece ti accorgi che di valore ne hanno, eccome se ne hanno, e gli altri te le portano in dono come i re magi alla santa grotta.

L'apertura è la capacità di entrare in rapporto con la vita così com'è. Niente viene respinto. Si tratta di accettare piuttosto che rifiutare. L'apertura ci permette di essere

testimoni dell'esperienza, invece di restarci invischiati.

Forse possiamo ascoltare la storia dei clienti ed essere testimoni della loro luce e della loro ombra. (M. Shea - Terapia craniosacrale biodinamica).

Alcune magari non sono bellissime: sono cose che nemmeno tu hai accettato di te stesso e questo ti rode all'interno perché sai che se non le risolvi non hai molte possibilità di accettare l'altro e di farlo entrare.

Se solo accostarmi ai miei fallimenti con lo stesso atteggiamento con cui accolgo i miei successi, allora posso mantenere equilibrio e imparzialità. La nostra propria sofferenza ha una possibilità di sciogliersi grazie all'accettazione di sé. (M. Shea - Terapia craniosacrale biodinamica).

Personalmente ritengo che le qualità più importanti di un operatore craniosacrale siano cinque:

1. La compassione;
2. Il cuore;
3. L'amore;
4. La presenza;
5. L'umiltà.

1) La compassione.

Compassione indica una passione condivisa. Ma nella sua radice etimologica (cum-patior), e non solo, indica anche la capacità di condividere il dolore, lo stato di sofferenza altrui. Questo moto dell'animo ha una lunga storia che affonda le proprie radici nell' "empatia" propria della filosofia classica ed ha nel corso del tempo assunto valenze differenti, positive o negative a seconda del periodo storico e del pensiero del singolo filosofo.

Il tema della compassione è argomento delicato perché, se è fuor di dubbio l'importanza, anche dal punto di vista educativo, della capacità di condividere empaticamente la sofferenza dell'altro, questa forma di virtù può portare, se non governata, ad un segreto compiacimento di sé stessi, oppure, laddove sovrabbondi l'indiscrezione, ad un non rispetto del pudore della persona sofferente.

Oppure, ancora, potrebbe essere una pacificazione di sé. Il guardare il dolore altrui dalla propria sponda sicura, non farebbe altro che confermarci nelle nostre sicurezze, nel nostro essere in salvo rispetto al dolore. Potrebbe essere addirittura una manifestazione d'orgoglio, del proprio voler mostrare la saldezza delle proprie radici.

Questi esempi e queste problematicità identificano il motivo per cui la storia della compassione sia una storia discussa. Spesso vista dai filosofi in maniera diffidente, spesso individuata come un sentimento proprio dei deboli. Addirittura potrebbe essere vista come qualcosa che contrasta con il coraggio: "è una storia, la compassione, un poco come la paura: se uno la lascia prender possesso non è più uomo", esclama il Nibbio dei Promessi Sposi.

In realtà però, come mostrano le numerose raffigurazioni artistiche di tale sentimento, la compassione è qualcosa di più e di diverso. La compassione muove dal riconoscimento dell'altro. Io sono in grado di provare compassione, di prendere parte realmente al dolore altrui, nel momento in cui mi faccio interrogare dal “volto” dell'altro, e per farlo ne devo percepire la presenza.

In un tempo storico in cui il riconoscimento dell'altro è fortemente incrinato, come il nostro, vale la pena riscoprire la positività della compassione.

Quella “pietà” che è la capacità di riconoscere le sofferenze e le ferite, non solo dal punto di vista razionale, ma di farle vivere come ferite sulla propria pelle. Quell'affetto dolcissimo della Pietà, madre o mantice dell'amore”, per dirla con Leopardi.

In questo senso, per il cristianesimo, la compassione è la virtù cardine attraverso cui devono prendere forma le relazioni umane.

...Il piano innato dell'essere significa compassione e moralità. Per compassione intendo il desiderio di vedere tutti gli esseri liberi da ogni genere di sofferenza. Per moralità, intendo lo sviluppo morale come linea evolutiva fondamentale degli esseri umani che culmina in un atteggiamento altruistico di preoccupazione e amore per tutti gli esseri senzienti, col profondo desiderio che tutti siano felici e conoscano la fonte della felicità. Insieme con questa compassione, si può riconoscere il piano innato dell'essere nel cliente grazie alle qualità di chiarezza, apertura e calore umano (Wegela, 1988), oltre che desiderio, semplicità e coraggio (Podvoll, 1983).

Il calore è un elemento della compassione

Per sviluppare la compassione, l'operatore comincia a generare calore e accettazione verso le proprie manchevolezze e quelle altrui... (M. Shea terapia craniosacrale biodinamica)

2) Il cuore nel senso di apertura e di accoglienza.

Il cuore nel pensiero ebraico, ma non solo, è da sempre il centro della vita. Dal cuore sgorga la vita. Sono riprova del fatto che il cuore, non solo dal punto di vista medico-anatomico, sia simbolo del mistero della vita le espressioni che ancor oggi usiamo: “parlare con il cuore”, “avere a cuore”, etc, che stanno ad indicare l'importanza di quest'organo.

Cuore che è, proprio nel pensiero degli israeliti, insondabile, di cui è impossibile trovare il fondo. Il cuore rappresenta non solo la sede delle emozioni, ma il centro dell'uomo, che per il pensiero ebraico, non è l'intelletto. Con il cuore, nel cuore, si raggiunge il senso più profondo della vita.

Per questo motivo, seguendo la sapienza ebraica, possiamo dire che ogni apertura all'altro, il senso stesso dell'accoglienza, risiede nel cuore e nella capacità che l'uomo ha di entrarvi.

Il linguaggio ci insegna che vi possono essere cuori di pietra, cuori induriti, chiusi, appunto, all'altro. Di per sé l'avere a cuore è qualcosa di simile alla compassione. Chi ha a cuore qualcuno, chi è capace di dire “mi stai a cuore” è capace di provare compassione.

Il cuore è sede di gioia, di dolore, dei desideri, del coraggio. Il cuore è il luogo in cui si

prendono le decisioni. In sintesi, nella sapienza biblica, il cuore è la sede di tutta la vita interiore.

Non vi è in quest'idea nessun sentimentalismo, alcuna melassa romanticheggiante. Tutt'altro. Il cuore è il luogo della gratitudine. E' la il centro più profondo dell'uomo, nei cui abissi risiede l'unità di ragione e sentimento.

3) L'amore nel senso di accudimento.

La parola "accudire" deriva da latino "recutere", cioè "scuotere". Già questa prima annotazione ci dà l'idea di come il prendersi cura non sia qualcosa di stantio ed immobile. Non sia la semplice accettazione della situazione in cui si trova l'altro. Prendersi cura, accudire, è mettere in movimento, scuotere, se necessario, l'altro dal torpore, dalle sue paure.

Accudire in qualche modo ha a che fare con la capacità che abbiamo di risvegliare nell'altro passioni, voglia di vivere.

Il prendersi cura è una delle attività più complesse dell'uomo perché è nel prendersi cura dell'altro che si identifica la radice profonda dell'amore.

Nel prendersi cura vi è la necessità di far posto in sé all'altro. Di mettere da parte le proprie priorità per riconoscere quelle dell'altro come più importanti.

Non vi è, inoltre, cura possibile senza la capacità di ascoltare l'altro. Ascoltare è forse l'atto più vero che rappresenta il prendersi cura.

Più di tante parole il silenzio gravido dell'ascolto porta l'altro a sentirsi accolto, capito. Ascoltato, appunto.

L'ascolto non è un atteggiamento passivo. Come a prima vista potrebbe sembrare. Qui non si intende l'ascolto come quello che adottiamo quando siamo di fronte alla tv.

L'ascolto è la capacità di far spazio in noi alle parole dell'altro. Le sue parole ci devono scuotere, colpire, tramortire. Chi ascolta veramente entra in sintonia con l'altro, a tal punto da piangere le stesse lacrime dell'altro.

Non si può capire l'altro se non lo si ascolta. Non si può ascoltarlo veramente se non si mette da parte il proprio Io. E' un atteggiamento questo molto materno. Simile alla madre che fa posto dentro di sé al proprio bimbo.

4) La presenza.

E' l'esserci a livello spirituale, il far sentire che ci sei per l'altro che può abbandonarsi a te perché tu rappresenti un punto fermo.

Le cose dette sopra sono funzionali a far percepire all'altro fiducia e quiete. L'abbandono completo all'altro avviene però solo attraverso la testimonianza, cioè l'esempio. Io mi abbandono perché ti conosco, e so che mi posso fidare. E mi posso fidare perché ne ho fatto esperienza, oppure qualcuno mi ha raccontato che mi posso fidare.

Il tema **dell'aver fiducia** passa dunque o attraverso l'esperienza diretta o attraverso la testimonianza di qualcuno che ha fatto quell'esperienza.

Al fondo di ciò c'è il tema dell'essere affidabile, cioè degni di fiducia. Ciò è possibile grazie ad un lento percorso di lavoro su stessi per il raggiungimento della quiete dalla quale parte tutto.

5) L'umiltà

Un'altra delle cose che mi piacciono è l'umiltà. L'umiltà è una prerogativa dell'umile. Il termine umiltà deriva dalla parola latina "humilis" che si può tradurre non solo come umile ma anche come "basso" o "dalla terra" e questo mi ricorda tanto il famoso **fulcro di radicamento** dell'operatore craniosacrale.

Nonostante esistano diversi modi di intendere questo termine nel quotidiano, una persona umile è essenzialmente un individuo modesto e privo di superbia che non si ritiene migliore o più importante degli altri.



Carlo Carrara

Operatore Craniosacrale

[CONTINUA A LEGGERE →](#)