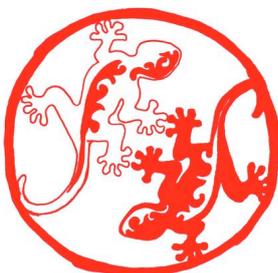




LE 3 MAREE: RITMO CRANIO-SACRALE, MAREA MEDIA, MAREA LUNGA 2013



“Tsunami”, Hokusai, IX secolo



ASSOCIAZIONE CULTURALE MU

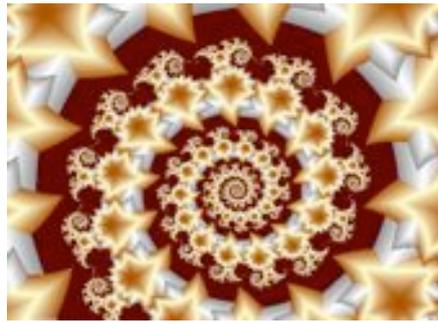
Via Diaz 225 - Lucca

Socio CO.N.A.C.R.E.I.S.

0583-570830 333-4862234

info@muassociazione.it

www.craniosacral-training.it



Ora. Dopo aver vinto il timore degli altri, di me stesso, del buio sottostante: al limite dell'imponderabile. Qui termina il noto. Ma al di là di esso qualcosa colma il mio essere della possibilità della sua origine.

Dag Hammarskjöld

PREMESSA

“(…) nella prima parte del XX secolo. Quando i pionieri della fisica quantistica hanno scrutato proprio nel nucleo della materia, sono rimasti sbalorditi per quello che hanno visto. I più minuscoli pezzettini di materia non sono neanche materia, come noi la conosciamo, e neanche un insieme di *qualcosa*, ma a volte una cosa, altre volte qualcosa di molto diverso. E cosa ancora più strana, **sono spesso molte cose possibili tutte nello stesso istante**. Il fatto ancora più significativo è che **queste particelle subatomiche non hanno nessun significato** in isolamento, ma **soltanto se sono in relazione con tutto il resto**. Al suo livello più elementare la materia non può essere sminuzzata in unità autonome, ma è completamente indivisibile. **Si può capire l'universo soltanto considerandolo come una ragnatela dinamica di interconnessioni**. Una volta che le cose entrano in contatto, rimangono per sempre in contatto attraverso lo spazio e tutto il tempo. Anzi, proprio lo spazio e il tempo sembrano essere costrutti arbitrari, non più applicabili a questo livello del mondo. Il tempo e lo spazio, per come noi li conosciamo, in effetti non esistono. Tutto ciò che appare davanti agli occhi è un lungo panorama di presente.” *Lynne McTaggart, “Il campo del punto zero”*

“La materia non è più la realtà fondamentale, com'era invece per il materialismo vecchio stile. Ora i campi e l'energia sono più fondamentali della materia. Le particelle fondamentali della materia sono divenute vibrazioni di energia all'interno di campi.” *Rupert Sheldrake, “La mente estesa”*

INTRODUZIONE

“In un pomeriggio di fine estate, seduto in riva all'oceano, osservavo il moto delle onde e sentivo il ritmo del mio respiro, quando all'improvviso ebbi la consapevolezza che tutto intorno a me prendeva parte a una gigantesca danza cosmica. Essendo un fisico, sapevo che la sabbia, le rocce, l'acqua e l'aria che mi circondavano erano composte da molecole e da atomi in vibrazione, e che questi a loro volta erano costituiti da particelle che interagivano tra loro creando e distruggendo altre particelle. Sapevo anche che l'atmosfera della terra era continuamente bombardata da una pioggia di “raggi cosmici”, particelle di alta energia sottoposte a urti molteplici quando penetrano nell'atmosfera. Tutto questo mi era noto dalle mie ricerche nella fisica delle alte energie, ma fino a quel momento ne avevo avuto esperienza solo attraverso grafici, diagrammi e teorie matematiche. Sedendo su quella spiaggia, le mie esperienze precedenti presero vita; “vidi” scendere dallo spazio esterno cascate di energia, nelle quali si creavano e si distruggevano particelle con ritmi pulsanti; “vidi” gli atomi degli elementi e quelli del mio corpo partecipare a questa danza cosmica di energia;



percepì il suo ritmo e ne “sentii” la musica; e in quel momento seppi che questa era la danza di Siva, il Dio dei Danzatori adorato dagli Indù.” *Fritjof Capra, “Il tao della fisica”*

Più ci orientiamo a una visione olistica della Vita, più l'immagine all'interno della quale ci muoviamo diventa ampia.

Continuiamo ad osservare i dettagli e a comprenderli nella loro peculiarità, ma al tempo stesso notiamo le interconnessioni con gli altri dettagli, fino ad avere una grande immagine in cui tutto è interconnesso, niente è separato dal resto.

Dalla più piccola cellula del nostro organismo, dal nostro organismo inserito in un ambiente, dal più piccolo pianeta nella sua galassia, fino all'universo tutto, osserviamo lo stesso principio di base: tanti dettagli inseriti in un contesto via via più grande. Non più un approccio meccanico, in cui una singola parte è scollegabile dal contesto, ma un approccio sistemico e dinamico. La meccanica può restare una possibilità per comprenderne alcuni aspetti, ma non è più sufficiente.

La frammentazione risulta essere un'illusione. La realtà risulta essere l'interrelazione.

E' con questa consapevolezza che guardiamo all'essere umano nella disciplina Craniosacrale (CS).

Le origini del CS sono databili al 1901, quando l'osteopata americano **William Sutherland** (foto) percepì che le ossa del cranio non si saldano nell'adulto come la scienza ufficiale aveva postulato, ma hanno una possibilità di movimento.

Sutherland dedicò tutta la sua vita allo studio e alla pratica dell'ascolto di questo movimento e delle sue implicazioni nella salute. Negli ultimi anni della sua vita arrivò alla conclusione che la forza che guida questi movimenti ha una sua intelligenza e sa di cosa il sistema ha bisogno, per cui non è l'operatore che deve intervenire, ma è questa forza che da sola è capace di guidare il processo di auto-equilibrio del sistema corpo-mente-spirito. Sutherland definì questa forza il **Respiro della Vita**, un'emanazione dell'Intelligenza (con la I maiuscola, come diceva lui) della Vita. Tramite la sua esperta percezione si rese conto che questa forza, o Potenza, permea tutte le cellule del corpo, quindi tutti i tessuti, tutti gli organi, mantenendo l'ordine necessario al funzionamento dell'intero sistema.



Sutherland sviluppò un approccio di lavoro molto umile e rispettoso, che potremmo anche definire spirituale.

Molti scienziati oggi stanno arrivando a conclusioni in sintonia con le sue scoperte percettive. Possiamo ricordare l'embriologo tedesco Erich Blechschmidt (1904-1992), il biologo inglese Rupert Sheldrake, la biologa malese Mae-Wan Ho, ma tanto lavoro scientifico è oggi di supporto alle allora “eretiche” conclusioni di Sutherland, che gli costarono l'allontanamento dagli ambienti accademici.

La sua fiducia nell'esperienza percettiva, nell'ascolto con le mani, ci sono di sostegno oggi che ancora siamo molto lontani dal poter spiegare tutto quello che percepiamo e accade durante, e dopo, una seduta CS. E soprattutto siamo molto lontani da ciò che ancora verrà scoperto in futuro e che renderà i nostri dubbi di adesso, forse, quasi ridicoli.

Restiamo quindi sospesi in uno spazio di continua scoperta, al di là delle certezze che sono storicamente temporanee, umili di fronte al mistero. E' questo quello che impariamo essere l'atteggiamento più fruttuoso durante una seduta CS. E non solo. In fondo il CS è un pezzo di vita, della nostra vita, non è separato.

Negli anni Sutherland era entrato in contatto con un livello di lavoro più profondo, affinando la percezione di ritmi più lenti oltre a quello definito ritmo CS o impulso ritmico craniale. Il suo lavoro degli ultimi anni è stato ripreso e approfondito da vari operatori CS quando dopo anni di pratica si sono ritrovati a notare le stesse esperienze. Fra questi: Jeams Jealous (leader dell'Osteopatia Biodinamica), Franklin Sills (primo a introdurre l'approccio Biodinamico in ambito prettamente Craniosacrale), Michel Shea. Quindi le ultime intuizioni di Sutherland sono state approfondite e organizzate, e sono uno dei campi di maggiore studio attuale a livello internazionale nel campo CS. Questo campo viene attualmente definito come CS



Biodinamico, per sottolineare il fatto che vengono prese in considerazione forze ed elementi che vanno oltre la meccanica dei funzionamenti fisiologici, presa invece prevalentemente in considerazione nell'approccio definito **Biomeccanico**, e che rappresenta il primo periodo di sviluppo della disciplina CS, soprattutto come sviluppata dal Dr. Upledger.

I 3 principali orientamenti CS:

Charles Ridley (2006) distingue 3 orientamenti: biomeccanico, funzionale e biodinamico.

- **Biomeccanico** (con questo termine si intende lo studio dei comportamenti del tessuto, cioè la sua capacità di espandersi e contrarsi): classico, insegnato originariamente da Upledger. E' un approccio usato anche all'inizio da Sutherland, essendo la modalità classica di osservare il funzionamento di un organismo. Qui contattiamo la Respirazione Primaria ($R1^\circ$) attraverso la mobilità del sistema CS (ossa del cranio, cervello, meningi, membrane a tensione reciproca, ecc.) a livello del ritmo CS (6-14 cicli al minuto). E' centrale l'attenzione a "cosa non funziona", con l'obiettivo di "aggiustarla". La sfeno-basilare è considerata il fulcro del movimento delle ossa del cranio, ma anche dell'intero sistema scheletrico, attraverso la sua connessione con il sacro. La $R1^\circ$ muove il fluido cerebrospinale e tutti i tessuti. L'operatore valuta gli schemi di movimento e applica tecniche specifiche, esagerando gli schemi nella direzione facilitata fino a un punto in cui si attiva uno SP e la sua potenza facilita il cambiamento.
- **Funzionale**: è simile al precedente nel modo di valutare e nell'orientamento al RCS, ma nella tecnica non si esagerano i movimenti ma vengono accompagnati nella direzione facilitata restando all'interno del range di movimento; non si tengono in barriera quanto invece si resta in attesa; non si induce SP ma si facilita uno spazio di neutralità, ad es. tramite l'accesso al Punto di Equilibrio. La soluzione dell'inerzia è dovuta all'azione dell'intelligenza intrinseca del sistema, non all'intervento dell'operatore. **Il lavoro funzionale ha a che fare con l'aspettare nella neutralità, ed è la porta per il lavoro biodinamico.**
- **Biodinamico** (termine usato dall'embriologo Blechschmidt per indicare le forze epigenetiche che guidano lo sviluppo embrionale). Questo approccio esce dalla stretta linearità causa-effetto e guarda all'organismo come a un sistema olistico di continua interazione fra tutti i fattori, in cui tutto funziona in una interrelazione reciproca e circolare, dove causa ed effetto si intercambiano continuamente in modo dinamico. Non si guarda all'organismo come a qualcosa di separato dal resto, ma anche nella sua interrelazione con la Vita tutta, e si considerano le sue interrelazioni costanti con il tutto, dando ampio spazio al mistero, in una visione che potremmo anche definire spirituale, nel senso che viene preso in considerazione qualcosa di più grande che governa tutta la Vita dell'Universo. E' centrale l'attenzione alla Salute intrinseca al cuore del sistema, e l'obiettivo è di ristabilire la connessione con questa Salute. Non si applicano né tecniche né intenzioni ma si lascia che la $R1^\circ$ sia la guida e che faccia il lavoro. La pratica riguarda lo sviluppo di capacità percettive e di orientamento dell'operatore nonché della fiducia nell'Intelligenza che guida il funzionamento del sistema. Il lavoro si sviluppa su 2 livelli: Marea Media (MM) (1-3 cicli al min.) e Marea Lunga (ML) (ciclo di 100 secondi). Sul livello della MM non c'è una primaria focalizzazione su ossa o tessuti locali o su movimenti, tutto questo retrocede nel sottofondo, mentre si sviluppa la capacità percettiva verso un movimento fluido di tutto il corpo. Si percepisce questo respiro come una danza fra le forze terrene della gravità (contrazione) e le forze eteriche della leggerezza (espansione) (Ridley, 2006). Questo movimento avviene in tutti i fluidi e in tutte le cellule. Si considera il campo unificato composto da fluidi, tessuti e potenza. A livello della Marea Lunga il lavoro è ulteriormente affidato alla forza risanatrice della $R1^\circ$ e le capacità percettive e di orientamento dell'operatore sono ulteriormente approfondite e raffinate. Il campo in cui prevalentemente si lavora è quello delle potenze. Dal punto di vista Biodinamico i ritmi più sottili possono essere percepiti sia nel corpo sia attorno al corpo.

Come sottolinea Michael Kern (2011), lo sviluppo del CS da un approccio biomeccanico ad uno biodinamico non è tanto basato su un cambiamento tecnico quanto emerso dalla "semplice e profonda osservazione di come la natura cura".

"Qualsiasi via è solo una via, non c'è nessun affronto, a se stessi o agli altri, nell'abbandonarla, se questo è ciò che il tuo cuore ti dice di fare... Esamina ogni via con



accuratezza e ponderazione. Provala tutte le volte che lo ritieni necessario. Quindi poni a te stesso, e a te stesso soltanto, una domanda... Questa via ha un cuore? Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha, non serve a niente.” *Carlos Castaneda, “A scuola dallo stregone”*

“Voglio anche dare riconoscimento al fatto che non c'è un modo giusto di praticare o insegnare questo lavoro (...).” (Sills, 2011)

CONCETTI FONDAMENTALI ALLA BASE della DISCIPLINA CS

Fra i concetti fondamentali alla base della disciplina CS troviamo:

1. L'intero corpo si espande e si contrae in modo ritmico (meccanismo della Respirazione Primaria).
2. Questo movimento ritmico esprime lo stato di salute del sistema.
3. C'è un'Intelligenza con la I maiuscola alla base di questo movimento.
4. La guarigione avviene nella quiete.
5. L'orientamento è verso la Salute e non verso ciò che “non funziona”.

In specifico, i **PRINCIPI** elaborati da **SUTHERLAND** sono:

- FIDUCIA NELLA MAREA
- LA MAREA SA COSA DEVE FARE → non intervenire
- LAVORARE CON FORZE INTRINSECHE DEL SISTEMA
- ORIENTAMENTO ALLA SALUTE

Tutti questi concetti si approfondiscono ulteriormente nell'approccio biodinamico.

E' inoltre importante ricordare che per Sutherland la **normalità** del funzionamento del sistema CS consiste nell'abilità del sistema di essere mosso dalla Respirazione Primaria, quindi nella capacità del sistema di muoversi attorno ai suoi fulcri naturali.

I FONDAMENTI DELL'ORIENTAMENTO BIODINAMICO

“Il RdV sostiene tutti i nostri processi vitali e le nostre intenzioni, non discrimina fra superiore o inferiore, buono o cattivo, e quindi sostiene sia la nostra saggezza sia la nostra ombra. Lavorare in relazione con il RdV può intensificare il nostro lato ombra, le nostre paure e proiezioni così come le nostre intuizioni, e tutti possiamo rimanere intrappolati in questo. Io faccio del mio meglio per guardare i temi dell'ombra che sono presenti in me, e spero che altri nel campo facciano lo stesso.” (Sills, 2011)

Nell'approccio Biodinamico in particolare si riconoscono quelle forze creative che sottostanno e precedono i principi della genetica e che sono espressione di una Intelligenza fondamentale presente nell'universo. Viene dunque adottato “un punto di vista che riconosce che la vita è un mistero, che tutte le forze e le forme originano in un presente infinito, che la guarigione è una funzione di queste forze al lavoro dentro e attorno al sistema umano, e che la guarigione può avvenire solamente nel momento presente del tempo.” (Sills, 2011).

I **punti fondamentali dell'approccio biodinamico** possono essere riassunti nei seguenti:

- abilità dell'operatore di assestarsi in uno stato dell'essere (neutralità dell'operatore)
- comprensione del campo di relazione (neutralità della relazione)



- l'emergere del cambiamento olistico nel sistema (assestamento del sistema, neutralità del cliente)
- il dispiegarsi del piano di trattamento intrinseco.

Nell'approccio Biodinamico non c'è molto che l'operatore faccia in termini di applicazione di tecniche, ma c'è molto che fa a livello di sviluppo delle capacità percettive e di presenza e dello spazio che contiene.

Al cuore della pratica clinica troviamo (Sills, 2011; Sumner & Haines, 2010):

- lo stato di presenza dell'operatore
- la capacità di ascolto aperto: non aver fretta di sapere; non volere che accadano cambiamenti; non preoccuparsi dei risultati
- la capacità di generare un campo relazionale chiaro, definito e sicuro
- lo sviluppo della percezione
- l'abilità di orientarsi* verso e di percepire le forze e i processi sottostanti all'organizzazione del sistema umano, in specifico le maree e la quiete
- l'abilità di conversazione con il sistema
- la capacità di riconoscere il "cambiamento olistico"
- la capacità di lavorare con il "piano di trattamento intrinseco"
- la capacità di stare in relazione con tutto quanto precedentemente detto, in modo accettante, non giudicante, ricettivo

***Orientarsi:** mantenere la consapevolezza di un fenomeno particolare (una parte anatomica, un certo stato, una relazione, ecc.) all'interno di un campo percettivo ampio.

“Tutto questo richiede sia quiete che umiltà da parte dell'operatore. (...) In questo processo, inevitabilmente incontriamo la nostra condizione umana e la nostra sofferenza.” (Sills, 2011). Come nella Prima Nobile Verità del Buddha “c'è sofferenza e deve essere compresa”: “questa semplice frase è la base di ogni indagine (inquiry) terapeutica.” (Sills, 2011).

In una sessione in MM utilizziamo poche posizioni di contatto diverse. Ogni posizione viene mantenuta per tempi lunghi, di conseguenza la posizione comoda è fondamentale. La **postura** dell'operatore diventa uno strumento. Colonna dritta, piedi appoggiati a terra, gomiti o avambracci comodi, testa allineata con la colonna: sono strumenti che ci permettono di sviluppare un determinato spazio nel corpo-mente necessario per poter sviluppare le abilità percettive che ci servono per connetterci con i ritmi più sottili e per dialogare con il sistema. La postura diventa il fulcro della nostra capacità di contatto con il sistema dell'altro.

Sprofondare con i piedi nel pavimento e con le pelvi sullo sgabello, radicandosi verso il basso, permette lo spontaneo manifestarsi della linea mediana. La postura permette l'assestarsi nei **fulcri dell'operatore**, che oltre a radicamento e allungamento verso l'alto includono il contatto con la propria linea mediana e l'assestarsi in uno spazio di quiete, in una modalità dell'“essere” (contrapposta alla modalità del “fare”).

Tutto questo è alla base della **neutralità dell'operatore**, 1° passo nell'orientamento biodinamico.

La postura e la neutralità dell'operatore sono il prerequisito del passo successivo: la **neutralità della relazione**. Operatore e cliente sono inseriti in un campo relazionale congiunto. Il fulcro naturale di questo campo relazionale è lo stato di neutralità e ricettività dell'operatore. Oltre alla postura, entrano in gioco (Sumner & Haines, 2010), sia per la neutralità dell'operatore, sia per il raggiungimento della neutralità della relazione:

- lo stato di attenzione bilanciata
- l'orientamento alla propria linea mediana
- l'orientamento alla propria R1° e al proprio campo unificato di tessuti, fluidi, potenza
- l'orientamento verso una presenza quieta

Tutto questo diventa una **risorsa** per il sistema del cliente, in quanto l'operatore è in contatto con la propria “salute biodinamica” (Sumner & Haines, 2010). Il contatto con il proprio sistema da parte dell'operatore permette l'apertura del sistema del cliente: essendo entrambi inclusi in un campo più grande, l'attivazione dell'operatore funge da catalizzatore. L'operatore porta consapevolezza nel campo e si pone al servizio, entrando in un ascolto aperto, dando il tempo al sistema di aprirsi e rivelarsi, lasciando andare idee preconcepite o aspettative nei confronti del sistema e del processo. L'operatore si pone nello stato di “mente di principiante”, in cui emergono compassione ed empatia.

E' necessario dare il tempo al campo relazionale di assestarsi, di entrare in connessione con un livello



relazionale più profondo di quello mondano.

La **negoziiazione del contatto** è parte di questo processo. Riguarda “la negoziazione sia della qualità sia della distanza dell’attenzione dell’operatore e del contatto fisico” (www.craniosacral-biodynamics.org). Questo processo può essere definito attraverso 6 passi successivi (Sills, 2011):

1. Check in: verifica del proprio stato interiore.
2. Contatto con i fulcri dell’operatore.
3. Movimento verso il contatto fisico.
4. Negoziazione del contatto fisico.
5. Negoziazione dell’attenzione.
6. Stabilire un campo percettivo ampio che accolga l’interesse del cliente e del suo campo, mantenendo come fulcro lo spazio del cuore.

Una volta raggiunto l’assestamento nel campo relazionale, l’operatore continua a mantenere il suo orientamento verso la R1°.

Il passo successivo è quello di raggiungere un assestamento nel campo nel corpo fluido, ciò che viene definito come **neutralità del sistema** o del cliente.

L’ascolto all’inizio riguarda l’area locale che viene toccata, e gradualmente si apre ad un campo percettivo più ampio. Perché questo accada, si lasciano andare le manifestazioni che via via emergeranno nel campo (schemi, movimenti, tira e molla, vortici, ecc.) e ci si orienta verso un assestamento, un acquietamento di questi fenomeni. Il processo richiede tempo (può richiedere anche più sedute), finché si arriva ad una percezione unificata del campo mosso dalla R1°, e si ha quello che viene descritto come “**cambiamento olistico**”. E’ un momento in cui, con le parole di Becker, “qualcosa accade”, e da un senso di frammentazione si passa a un senso di interesse e maggiore fluidità. Perché questo accada è importante che l’attenzione dell’operatore non sia catturata dai vari schemi condizionati che si manifestano nel processo ma che resti orientata alla R1° e alla Salute.

Nel cambiamento olistico l’espressione della R1° nel sistema del ricevente diverrà più chiara. Attendere questo cambiamento è un fattore chiave e richiede pazienza. E’ importante permettere al cambiamento olistico di compiere il suo processo, che è di assestamento, di approfondimento del senso di interesse e di contatto con le risorse.

Il cambiamento olistico permette l’emergere del “**piano di trattamento**”. Processi diversi di riequilibrio possono intervenire a questo punto, e possono riguardare il livello della MM, della ML o della Quietè Dinamica (QD). Questo consente la liberazione delle forze trattenute negli schemi e nei fulcri inerziali. A questo punto l’operatore può sostenere la riorganizzazione di queste forze attorno ai fulcri naturali (es. Linea mediana).

Importanza dell'embriologia:

L’embriologia risulta particolarmente importante nell’approccio biodinamico per vari motivi. Innanzitutto permette di comprendere il concetto delle tre maree e come esse si manifestano nel corpo.

La R1° sarebbe alla base degli schemi di motilità che sono stati osservati da Blechschmidt nella formazione e sviluppo dell’embrione. Tali movimenti corrispondono ai livelli più sottili della R1°. Alla base di questi movimenti c’è la quiete: “la guarigione avviene al suo livello più profondo quando siamo in grado di riconnetterci a questi livelli nucleari dell’essere” (Kern, 2011).

I 3 dispiegamenti delle 3 maree sembrano corrispondere ai 3 momenti principali dello sviluppo embrionale: da potenza (ML) a fluidi (MM) a tessuti (RCS) (nel complesso: da energia a materia) (Sumner & Haines, 2010).

L’interesse per l’embriologia segna un cambiamento di paradigma nell’approccio alla disciplina CS: dalla ricerca di una spiegazione in ottica meccanicistica (causa-effetto) (come agli inizi del lavoro di Sutherland e all’inizio della diffusione del CS a partire dal lavoro di Upledger) all’identificazione di una dimensione più ampia, che prende in considerazione le forze sottostanti e “riconosce che la vita è un mistero” (Sills, 2011).

Orientamento alla Salute:

“Se la salute è veramente percepita, scopriamo che non è mai persa.” (Sills, 2011)

In ambito CS Biodinamico, la Salute viene vista come un principio universale che si manifesta attraverso la R1°, dunque “non ha a che fare con un determinato stato o condizione fisica o mentale” (Sills, 2011). “La



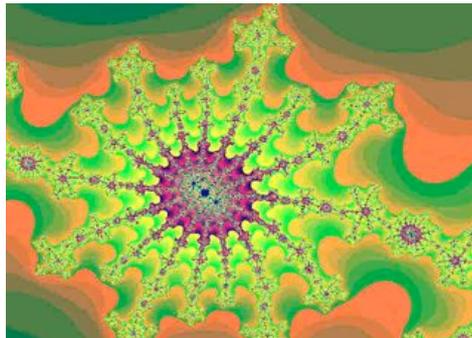
salute è un principio attivo; è una realtà vivente che respira e che può essere palpata da mani esperte.” (Sumner & Haines, 2010).

La Salute così intesa riguarda le forze profonde che organizzano il sistema e gli permettono di trovare forme di equilibrio anche quando sono presenti condizioni di disturbo. Questo significa che al cuore di ogni disturbo troviamo la Salute che è all’opera. Ad es., se le forze della Salute non fossero in azione, non ci sarebbero neanche delle “pelvi bloccate”...

Come dice Kabat-Zinn (1990): “(...) finché una persona respira, la parte di lei che funziona è più forte di quella che non funziona, per quanto malata e senza speranza essa possa sentirsi.”

Domande nel dialogo con il sistema: “Come si esprime la salute in questo momento?”

ASCOLTO



“Io credo nell'ascoltare. Una persona, il mare, il vento, gli alberi...” *Alice Walker*

“E' nell'abilità di stare quieti ed ascoltare che la verità del sistema umano dispiega i suoi misteri. Mentre ascoltiamo, un'umiltà vera emerge mentre incontriamo l'imponente e grandiosa Intelligenza all'interno del sistema umano.” *Franklin Sills (2001)*

Il ♥ del nostro lavoro riguarda l'ASCOLTO. L'ascolto richiede quiete e umiltà, pazienza e fiducia. Richiede anche di imparare ad ascoltare noi stessi, prima di poter veramente ascoltare l'altro. Per poter ascoltare la sofferenza e la forza dell'altro, devo imparare ad ascoltare la sofferenza e la forza che sono dentro di me. Questo mi richiede di entrare in contatto con la mia condizione umana, condivisa con tutti gli altri esseri umani. Mi richiede di esplorare “Chi sono io?” per poter guardare l'altro con consapevolezza. Una domanda dalla quale partire potrebbe essere: “Come facilitatore, riesco veramente ad ascoltare le forze vitali che si muovono dentro al mio partner? Riesco a farlo senza paura di essere presente a qualsiasi cosa troverò?”.

E' importante imparare a palpare i movimenti CS senza diventare un'interferenza, senza invaderli. Se invado posso sentire tante cose interessanti, ma saranno le risposte alla mia presenza. Meno invado, più ascolto il movimento così come è, più permetto anche ai ritmi più sottili e più profondi di manifestarsi, più entro in contatto con le informazioni profonde del sistema.

Per questo è importante stabilire un rituale di contatto. Il rituale è un atto ripetitivo che ci può aiutare a creare lo spazio adatto a contattare ciò che sono venuto a incontrare: il movimento del Respiro della Vita.

Possiamo riassumere il rituale in alcuni punti principali:

Verifica → come mi sento? Riconosco dove sono e accolgo ciò che emerge e che noto, accogliendo ugualmente la tensione, la paura, il dubbio, il giudizio, la rilassatezza, il piacere, il senso di agio. Verifico la mia postura, il contatto del mio corpo con lo sgabello, con il lettino, con lo spazio a disposizione. Mi prendo tempo e mi occupo di me stessa. Senza cercare di cambiare niente, semplicemente creo spazio affinché qualsiasi cosa possa essere così come è, porto attenzione alle sensazioni corporee, respiro.

Connessione con i propri fulcri → radicamento e allungamento verso l'alto, piccolo passo indietro, leggero appoggiarsi posteriormente dentro me stessa in modo da creare spazio tra me e il



ricevente. Prendo contatto con i fulcri che mi permettono tutto questo. Il fulcro è un punto attorno al quale creo il mio assestamento: come fulcro principale abbiamo un'asse centrale (nel lavoro orientato al ritmo è una connessione con la colonna vertebrale; orientato alla MM è la Linea Mediana Fluida (LMF), alla ML è la linea mediana primaria (LM1)). Ulteriori fulcri riguardano: il radicamento, la connessione con la terra, che avviene a partire dall'area di L5 e scivolando verso il basso; l'allungamento, che permette il contatto con il cielo, grazie a una percezione di allungamento del tronco e della testa verso l'alto; il contatto con l'area posteriore, localizzando il fulcro in un punto che si proietta dal prolungamento del seno retto (incontro tra falce e tentorio, dove anteriormente si colloca il fulcro di Sutherland) verso il pavimento dietro di sé (il seno retto è leggermente obliquo). Ci sono molti modi di attuare queste connessioni, usa le modalità che nel tempo scopri che funzionano meglio per te. L'attenzione e il ritorno a questi fulcri può essere fatta tante volte durante il lavoro, tante quante ne hai bisogno. E' importante trovare un equilibrio, per non essere energeticamente troppo distanti così come per non collassare verso il partner, per non invaderlo. A volte l'operatore collassa nel campo del ricevente, il quale si ritira; l'operatore pensa "oh, si ritira" come se fosse una tendenza del ricevente e non una risposta alla sua invasione. Vogliamo invece imparare a riconoscere questa esperienza, per poter riportare spazio nel campo della relazione. Dal contatto con i propri fulcri, ci si orienta verso la propria biosfera. Ci si pone in uno stato di attenzione neutra (la neutralità dell'operatore).

Creare il contatto, muoversi verso l'altro → mi oriento verso il ricevente, stabilendo un campo di relazione: sono consapevole della presenza del ricevente sdraiato sul lettino e osservo le qualità di questa presenza. Senza fretta, porto attenzione al mio muovermi verso l'altro. Includo l'altro nel mio campo percettivo, nello spazio che ho creato: il mio spazio si allarga ulteriormente e includo la totalità del mio partner: se sono alla sua testa, porto attenzione anche alla punta dei suoi piedi; se sono ai suoi piedi, porto attenzione anche alla punta della sua testa; se sono al sacro, porto attenzione ai suoi piedi e alla sua testa: includo tutto.

Negoziare il contatto fisico → ascolto per individuare il momento in cui muovermi verso il contatto fisico; con delicatezza e attenzione, mantenendo sempre spazio nelle mie mani, trovo il tocco giusto, che è diverso per ognuno. Mi prendo il tempo di trovarlo: tocco la parte fisica, e invito ancora spazio. Posso anche chiedere al partner come sente il mio tocco, aggiustarlo a seconda del suo feedback.

Negoziare l'attenzione → mi metto in sintonia con un'attenzione neutra, presente a tutto ciò che accade, senza cercare niente in particolare. Il mio sguardo è sfuocato. E' come stare di fronte a un tramonto: lascio che il paesaggio mi entri dentro, così come è. Resto nel mio campo sensoriale e semplicemente osservo. Non devo cercare niente, sono le informazioni che piano piano arrivano. E se non arrivano...va bene lo stesso. Mi do ancora tempo. Qui siamo nella neutralità della relazione.

Stabilire un campo percettivo ampio → una volta in contatto fisico col partner, verifico che il mio campo percettivo non sia limitato alla zona che sto fisicamente toccando, ma scelgo che sia ampio: è un campo che include la percezione di se stessi e della propria biosfera, di tutta la persona e della sua biosfera e lo spazio che contiene entrambi. Più il campo percettivo è ampio, più è possibile entrare in contatto con livelli più sottili e più profondi. Organizzare la percezione di questo campo ampio attorno al proprio spazio del cuore permette di tenere il campo relazionale sintonizzato su compassione, amorevolezza, empatia.

Come dice Michael Kern (insegnamento in aula, 2004), ci vuole una mezz'ora a spiegare questi passi, 1-2 minuti per metterli in atto, e il resto della vita per affinarli. **Buona pratica!**

Mantenere costantemente uno spazio percettivo ampio, includere ciò che emerge sempre all'interno di un contesto ampio, è una delle caratteristiche necessarie per poter entrare in contatto con i ritmi più lenti del sistema CS.

E' come un bagnino che osserva l'ambiente dall'alto della sua sedia: non si lascia distrarre da un punto in



particolare, ma lascia che tutto sia incluso nel suo campo visivo, così da poter rilevare immediatamente una qualsiasi emergenza in un punto qualsiasi (vedi appendice 3, quando Allevi osserva una rana). Durante il lavoro, passiamo una buona parte del nostro tempo a mantenere attiva l'ampiezza del nostro campo percettivo. Col tempo diventerà sempre più spontaneo e senza sforzo.

“Ascolta, ascolta, è tutta questione di percezione.

Non cercare di manipolare o cambiare il disturbo, lascia stare la sofferenza.

Sii invece presente alla salute e alla potenza del Respiro della Vita.” *Franklin Sills, 2001*

LA MEDITAZIONE

Utilizziamo la meditazione come parte integrante della formazione nella disciplina CS. Riteniamo che la meditazione sia lo strumento fondamentale dell'operatore CS.

Dalla meditazione Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) riprendiamo 7 principi che riteniamo fondamentali nel processo di apprendimento e in quello della pratica come operatori.

- **SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO:** meglio che possiamo, lasciamo andare la valutazione bene-male, giusto-sbagliato, mi piace-non mi piace. Sospendo i giudizi e vedo cosa osservo. Sospendere i giudizi non vuol dire reprimerli: se ci sono, è importante che me ne renda conto.
- **PAZIENZA:** l'apprendimento ha un suo naturale tempo di maturazione.
- **MENTE DI PRINCIPIANTE:** ogni volta ci apriamo alla pratica come fosse la prima volta.
- **FIDUCIA:** sviluppare fiducia nelle proprie esperienze e nelle proprie sensazioni.
- **NON CERCARE RISULTATI:** limitiamoci a seguire il processo. Se il sistema è contratto, non cerchiamo di liberarlo: stiamo con la contrazione, apprezziamo la Solute che la guida, invitiamo spazio. Il movimento di rilassamento arriverà da solo e con i suoi tempi. Ogni cambiamento passa dall'accettazione delle cose così come sono.
- **LASCIAR ANDARE:** se ci accorgiamo di essere contratti, lasciamo andare; se ci accorgiamo che stiamo giudicando, lasciamo andare; se ci accorgiamo che siamo pieni di dubbi, lasciamo andare; se non riusciamo a lasciar andare, lasciamo andare il tentativo di lasciar andare.
- **ACCETTAZIONE:** intesa come disponibilità a vedere le cose come sono (non devono per forza piacerci, per poterle accettare).

LE 3 MAREE



“Per te che vai, non esistono strade, solo scie di vento sul mare.” *Machado*

Quando facciamo esperienza, il punto di riferimento così come lo strumento che usiamo per osservare determina ciò che scopriamo.

La fisiologia descritta dalla medicina nasce dall'osservazione di un corpo morto, via via suddiviso in parti sempre più piccole, che vengono misurate con gli strumenti scientifici a disposizione.

Sutherland è partito da un'intuizione che ha iniziato a verificare esperienzialmente su di sé e successivamente tramite la palpazione di esseri umani vivi. I suoi strumenti principali erano le mani, ma anche, a nostro



parere, un profondo amore per “chi sono io?” - “chi è l'altro?”. Le sue conclusioni sono di natura diversa da quella della medicina tradizionale occidentale.

Il punto non è se una delle due visioni è giusta e l'altra sbagliata: sono innanzitutto semplicemente diverse. Lo sforzo intellettuale successivo, fatto da Sutherland e continuato da tutti noi nell'ambiente CS, è di creare dei ponti fra queste e altre visioni che guardano allo stesso oggetto: l'essere umano nel suo rapporto con la Vita.

Le esplorazioni di Sutherland hanno portato prima alla percezione di un ritmo nella struttura ossea e poi, man mano che le sue capacità si affinavano, a ritmi più sottili e più lenti.

E' così che in ambito CS parliamo di 3 maree o di 3 movimenti principali percepibili. Questi movimenti vengono indicati rispettivamente dal più lento al più veloce come Marea Lunga ML, Marea Media MM e Ritmo CS o Impulso Ritmico Craniale RCS.

Ognuno avviene contemporaneamente a livelli diversi. In alcuni momenti uno è più accessibile, e in questo senso, essendo quello che il sistema mostra a chi lo ascolta, è il prioritario per il lavoro del momento. Non c'è nessun merito personale nel percepire la ML piuttosto che il RCS o viceversa, è semplicemente ciò che accade nel momento. Niente è meglio di ciò che è e di ciò che serve nel momento. Abbiamo solo bisogno di imparare a riconoscere in modo via via sempre più accurato ciò che è per poter essere presenti e facilitarne l'espressione, seguendo le priorità.

In questo processo di riconoscimento è importante trovare il modo di essere a proprio agio nella propria esperienza, qualunque essa sia. Ognuno di noi percepisce in modo individuale: c'è chi entra più in contatto con il movimento, chi entra più in contatto con la qualità. Cerchiamo di accogliere la nostra esperienza così come è, così come è importante accogliere l'esperienza dell'altro, senza giudicarla, senza dover per forza paragonarle. Più siamo aperti a scambiarsi e ad accogliere le nostre esperienze, più ci arricchiamo reciprocamente.

Tutti avete confidenza con il RCS. E tutti avete esperienza delle altre 2 maree, magari inconsapevolmente. E' un'esperienza che osserviamo fare anche nei principianti. Quindi non è necessariamente qualcosa di nuovo, ma ha a che fare con il riconoscere e dare un nome a ciò che accade, quando accade. Oltre ad aprire nuovi orizzonti di orientamento intenzionale.

La visione CS a cui Sutherland è arrivato – e da altri ulteriormente sviluppata – può apparire esoterica o fantasiosa. Il linguaggio da lui usato è altamente evocativo. Dobbiamo riconoscere che – soprattutto come occidentali – non abbiamo ancora un linguaggio comune condiviso che ci parli di determinati fenomeni. Per questo Sutherland a suo tempo prese in prestito parole e frasi della tradizione cristiana. Così come oggi ci appoggiamo molto a concetti orientali, in particolare buddisti. Ma anche dalla scienza d'avanguardia ci arrivano tante teorie in sintonia con la visione biodinamica: dalla fisica contemporanea e in particolare quella quantistica (es. David Bohm), dalla biologia (es. Mae-Wan Ho; Arthur Winfree), dall'embriologia (es. Erich Blechschmidt, Jaap Van Der Wal), dalle scienze naturali (es. Viktor Shaugberger), dalla botanica (William Seifritz), dall'ecologia (David Abram).

Il concetto base per comprendere l'esperienza di questi 3 ritmi è che la Vita emerge da un vuoto cosmico, in cui la materia non è ancora presente ma esiste già la potenzialità della forma che può essere creata. Uno spazio che potremmo definire puramente energetico. L'espressione di questo “vuoto” è una profonda quiete. Questa quiete nella visione CS viene definita Quietè Dinamica. Dinamica perchè non è assenza ma è ricca di pulsanti e vibranti potenzialità.

Come espresso nella visione buddista, tutte le forme emergono e tornano a questa quiete originaria.

Dalla QD emerge ciò che Sutherland ha definito Respirò della Vita (RdV), che può essere descritto come la forza vitale sottostante alla realtà manifesta.

Il RdV si esprime attraverso un ritmo molto lento, definito Marea Lunga. La ML “esprime le intenzioni creative del RdV” (Sills, 2011). Al momento del concepimento avviene una trasmutazione della potenza della ML che genera un movimento nei fluidi dell'embrione in sviluppo. Tale movimento si esprimerà anch'esso in modalità ciclica ed è il fenomeno definito Marea Media (MM).

Con il termine trasmutazione Sutherland intendeva un processo che comporta un cambiamento di stato, di forma, in cui una potenza si trasmuta in un'altra. Sutherland usa l'analogia con la corrente elettrica, la quale



man mano che viene incanalata attraverso i cavi riduce la propria forza fino ad arrivare alla presa di casa con una potenza di 220 voltz così che possa essere usata.

Man mano che lo sviluppo embrionale prosegue, l'embrione da fluido comincia a comporsi via via in strutture più dense (ossa, tessuti, ecc.). A questo livello abbiamo un'ulteriore trasmutazione del fenomeno originario ML, e la MM guida l'emergere dell'impulso ritmico craniale, che riguarda la mobilità della fisiologia.

Possiamo osservare un processo di velocizzazione dei ritmi man mano che si incarnano nella materia.

Quindi abbiamo dei ritmi concentrici, strettamente interrelati tra loro:

- A livello transpersonale abbiamo la ML: ha un ritmo costante, che avviene oltre il corpo fisico e non gli “appartiene”, ma lo avvolge.
- A livello della dimensione fluida del corpo abbiamo la MM, con un ritmo un po' più variabile: è un ritmo globale, sottostante la struttura più fisica, che si esprime come un campo unificato. Essendo l'incarnazione a livello primordiale della ML, porta con sé le informazioni che permettono alla vita di emergere in una forma individuale, informazioni necessarie al mantenimento della salute.
- A un livello più fisico e strutturale abbiamo il RCS, con un ritmo molto variabile, espresso dalla fisiologia e dell'anatomia. Si è formato sotto la guida della MM, ma è più soggetto agli influssi quotidiani. Siamo al livello della personalità.

Le 3 maree sono tutte “manifestazioni di un diverso livello di funzionamento del RdV. Ognuna è inclusa nelle altre e danno origine a ritmi all'interno dei ritmi (...)” (Kern, 2001).



La **Quiete dinamica** è lo stato che si trova alla base dei movimenti delle 3 maree. “E' come il fondo dell'oceano.” (Kern, 2001). E' uno spazio di quiete profonda caratterizzato da vuoto, luminosità e da un senso di potenzialità. E' la quiete da cui tutto origina. In questo spazio c'è “una percezione senza percepente” (Sills, 2001). Sills (2011) dice che nella sua essenza, ci troviamo in un campo unificato di compassione, in contatto con una gioia universale; non ci sono ritmi ma una quiete vibrante di vita.

Abbiamo tutti sperimentato momenti in cui i vari schemi si assestano e si sperimenta una grande quiete. I movimenti sembrano sparire, i confini fra noi e il cliente sembrano non esistere, una pace profonda pervade tutta la stanza. Se qualcun altro fosse presente con voi nella stanza, potrebbe percepire questa quiete. E' un'esperienza dalla quale si esce trasformati, qualcosa ci tocca a un livello profondo, e spesso mancano le parole per poterlo descrivere. A volte dura un attimo, altre volte un tempo più o meno lungo.

“L'apprezzamento della quiete si ritrova in tutte le gradi tradizioni spirituali.” (Sills, 2011). I tibetani chiamano la QD Kun Zhi, cioè il terreno da cui tutto emerge (Sills, 2011).

In fisica si parla di “vuoto quantico”: un vuoto “ribollente di energia, pur essendo completamente sprovvisto di materia. Lo spazio che crediamo vuoto è attraversato costantemente da campi di energia che possono essere descritti come onde. (...) il vuoto quantico che esisteva alla nascita dell'universo era colmo fino a scoppiare di campi di energia.” (Xuan Thuan, 2008).

La **Marea Lunga** è un movimento originario, comune a tutta la vita che conosciamo. Ha un ritmo lento, con una fase di espansione di circa 50 secondi e di altrettanti per la fase di contrazione. Studiando il protoplasma, la forma di vita più elementare, già negli anni '50 il Dr. William Seifriz (botanico) aveva rilevato questo movimento. Altre evidenze ci arrivano dagli studi del naturalista austriaco Viktor Schauberger, che ha passato tanti anni a studiare la natura nel suo ambiente naturale. Schauberger parla di un “movimento originario” definito come una forza ordinatrice che si manifesta nella natura e che in particolare



trasferisce le sue capacità ordinatrici ai fluidi presenti in natura (Coates, 1996).

Questo fenomeno è riconosciuto in molte culture: i tibetani lo chiamano “vento non condizionato della forza vitale”, i cinesi lo chiamano “Tai Chi”, ovvero il grande respiro che organizza tutte le forme (Sills, 2011).

Lo scrittore sudafricano Laurens Van Der Post ha scritto molto dei boscimani, e parla della loro esperienza di sentire un “vento” che li attraversa e che li connette con la vita. Riescono a sentirlo quando sono nel loro ambiente naturale e lo perdono quando sono costretti a vivere nelle città, perdendo anche la voglia di vivere. Un'esperienza drammatica di chi è abituato a vivere in contatto stretto con la natura e con i suoi ritmi più profondi.

Nelle parole di Sutherland, la ML è un ritmo che trasporta l'Intelligenza della Vita, una conoscenza più profonda della nostra intelligenza umana, una conoscenza che contiene i principi di ordine e di salute originari. E' la ML infatti che stabilisce la matrice dello sviluppo embrionale, da cui l'organismo si sviluppa e si manifesta.

La ML ha una qualità energetica, come un vento che attraversa il corpo: è ariosa e leggera. E' il vettore della matrice che organizza la vita. E' una forza universale che si incarna al momento del concepimento e che si organizza attorno alla linea mediana primaria (che altrettanto si esprime come un flusso arioso, leggero), come espressione diretta del RdV. Porta le informazioni di ordine e salute.

Non sempre è possibile percepirla, anche perché il livello fisico può aver bisogno di attenzione in modo prioritario. E il fisico può aver bisogno anche di tanto lavoro, prima che qualcos'altro possa emergere (M. Kern, insegnamento in aula, 2004).

Nel momento in cui la ML si esprime in modo percettibile nel corpo, cambia l'attività fisiologica a livello cellulare: possiamo letteralmente percepire le cellule e i tessuti riorganizzarsi verso un equilibrio originario.

La sensazione di inspirazione-espiazione è simile a quella percepita nel RCS, ha però una qualità molto diversa ed è molto più stabile nel suo ritmo perché non è influenzata dallo stato di sofferenza o benessere del soggetto.

La cosa particolare della ML è che pur essendo qualcosa che non appartiene alla fisiologia del corpo, è più universale, chi la percepisce si sente al centro di tale esperienza. Come se questa marea che è molto più ampia del corpo fisico si dirigesse specificamente verso il percipiente.

Questo ricorda una curiosa scoperta di Einstein. Dopo aver sconfessato la scienza precedente in cui la terra era situata al centro dell'universo, a un certo punto scoprì che il movimento di espansione e contrazione dell'universo sembrava avere il suo centro nella terra. Einstein per lungo tempo cercò di ignorare questa scoperta, che gli sembrava assurda in relazione a tutto quello che aveva scoperto fino a quel momento e che lo contraddiceva, finché un altro scienziato dalla Russia lo contattò per condividere una sua scoperta, che era la stessa che Einstein cercava di ignorare. Poi capirono che effettivamente l'universo si muove in un modo tale che in qualsiasi punto si trovi l'osservatore, la sensazione è quella di essere al centro di tale movimento. Un po' come quando il pane lievita: ci sono molti “centri” attorno a cui avviene la lievitazione (da Brian Swimme).

La ML è molto lenta, e questa lentezza ha una qualità molto potente.

La ML è un'esperienza accessibile quando lasciamo andare (e inizialmente accade raramente e quasi per caso) la nostra attenzione, i nostri attaccamenti, i nostri punti di riferimento. Ancora più che per la percezione degli altri ritmi, è necessario arrendersi.... Questo arrendersi è stato per molti una sfida già nell'ascoltare il RCS, e tante volte tutt'ora magari lo è... e abbiamo sperimentato che è possibile: è possibile arrendersi, lasciar andare i punti di riferimento chiari e nitidi dati dal movimento della respirazione polmonare, e percepire in modo chiaro e inequivocabile un ritmo che fino ad allora ci era estraneo, sconosciuto. All'inizio c'era la paura che fosse una fantasia della mente, poi abbiamo imparato a fidarci, e oggi chi potrebbe venire a dirci che questo ritmo non esiste? Noi continueremo a sentirlo, a sentirlo cambiare, a sentirlo diverso da una volta all'altra e da una persona all'altra. Non si tratta più di volontà, di volerlo sentire, si tratta dell'esperienza che le nostre mani hanno imparato a fare e che il nostro essere ha imparato a percepire.

Abbiamo anche imparato che più vogliamo sentirlo, più ce lo immaginiamo o perlomeno lo guidiamo ad essere come vorremmo o come pensiamo che sia. Abbiamo così imparato, e continuiamo a impararlo, a lasciarlo libero, a non essere intrusivi, ad essere disponibili a riceverlo ed accoglierlo così com'è.

Questo ci può dare la fiducia necessaria per avvicinarci anche a un ritmo ancora più sottile e profondo, la



fiducia nella possibilità di fare anche questa esperienza. La fiducia nel poter ulteriormente lasciar andare, ulteriormente arrenderci, ulteriormente inoltrarci nel non conosciuto.

Abbiamo già iniziato a imparare ad accogliere la frustrazione del non sentire, il non sapere... la ML ci dà un'ulteriore possibilità di andare ancora più in profondità in questa accoglienza.

Dice Jim Jealous “Personalmente la percezione della ML mi ha eluso per lungo tempo, eppure cercavo e cercavo con grande impegno di sentirla nel paziente, al punto che divenne una frenesia, e mi provocò un certo scoraggiamento”: parla una persona che già a quel tempo aveva molti anni di pratica quotidiana sulle spalle... Poi prosegue raccontando che un giorno, mentre si stava rilassando nella natura, senza pensare a nessuna marea, si ritrovò nel mezzo dell'esperienza. E ci suggerisce, una volta entrati in contatto con questo fenomeno, di prenderci 5-6 anni per esplorare la ML! (insegnamento orale registrato su cd).

La ML può essere palpata nel corpo mentre sale e si espande e poi scende e si restringe lungo la linea mediana primaria. “E' la manifestazione più delicata della nostra forza vitale; essa è alla base di tutte le altre attività del corpo e le favorisce.” (Kern, 2001). Può essere percepita come un vento che attraversa sia il corpo del ricevente che dell'operatore; altre volte viene percepita come un tremolio o come una lieve corrente elettrica (Kern, 2001). Può essere percepita come un movimento ritmico che si muove dall'orizzonte verso la linea mediana del sistema della persona, e di nuovo indietro verso l'orizzonte; come una manifestazione dall'esterno all'interno che genera una linea mediana attorno alla quale i livelli tissutali, fluidi e cellulari si organizzano (Sills, 2011).

A questo livello, “la guarigione è vista come un fattore di riconnessione e riallineamento all'intenzione Originaria della vita stessa” (Sills, 2001). Le informazioni sono percepite tramite risonanza (Sills, 2001).

La ML è il movimento più ampio da cui prendono forma le altre 2 maree. E' un movimento in cui c'è sia la connessione con l'ambiente circostante che con il corpo fisico.

Quando la ML entra in gioco al momento del concepimento (ricordiamo che subito dopo l'incontro fra ovulo e spermatozoo tutto entra in uno spazio di quiete dinamica per un certo periodo), avviene una trasmutazione, cioè un cambiamento di stato, di forma. Attraverso questa trasmutazione, la potenza del Respiro della Vita può essere accolta nella fisiologia del corpo, e in modo specifico dai suoi fluidi. Anche se il liquor è in questo senso il fluido principe, tutti i fluidi del corpo trasportano questa potenza. Ogni cellula è formata in gran parte da fluidi, per cui ogni tessuto, ogni organo, ogni osso, ogni cosa nel corpo è formata da fluidi che trasportano la potenza del RdV. Questa potenza è ciò che permette a ogni singola cellula di muoversi e di agire, e di conseguenza ad ogni parte e funzione del corpo di muoversi e di agire, cioè di comportarsi.

Questa prima trasmutazione è ciò che definiamo **Marea Media**. La MM è l'espressione delle potenze della ML che si incarnano nei fluidi dell'embrione.

Questo movimento viene definito nelle sue fasi di inspirazione-espiazione e avviene simultaneamente in tutto il corpo e nella sua biosfera: nell'inspirazione avviene salendo lungo la linea mediana fluida (fluttuazione longitudinale) e simultaneamente irradiandosi perifericamente come un allargarsi trasversale (fluttuazione trasversa) dei tessuti e dei fluidi; nell'espiazione il movimento recede come la marea, lungo la linea mediana fluida (fluttuazione longitudinale) e contemporaneamente ritirandosi trasversalmente. La MM può anche essere percepita come un movimento a spirale.

Le informazioni sono percepite tramite il contatto con la globalità del sistema, grazie alla capacità di ricevere in uno spazio privo di aspettativa.

Qui il concetto chiave è la linea mediana fluida.

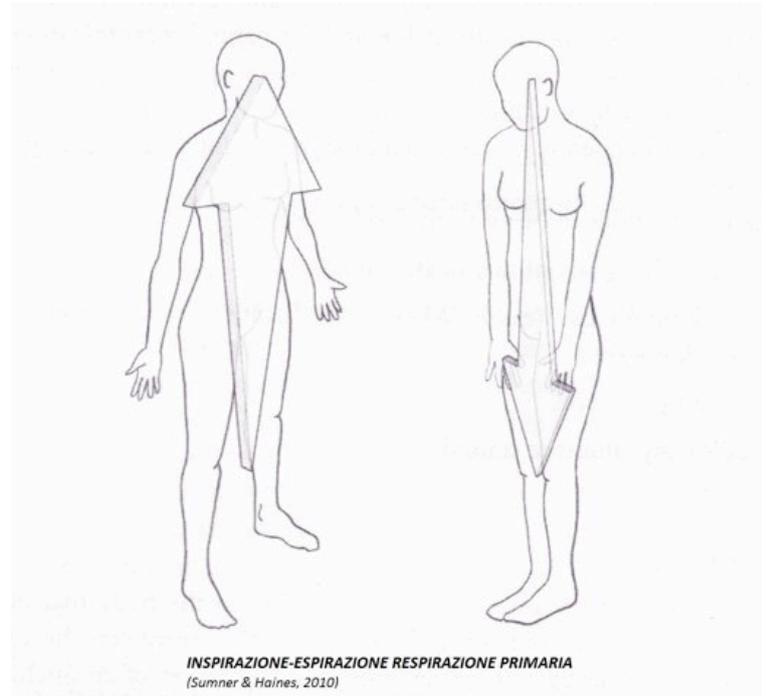
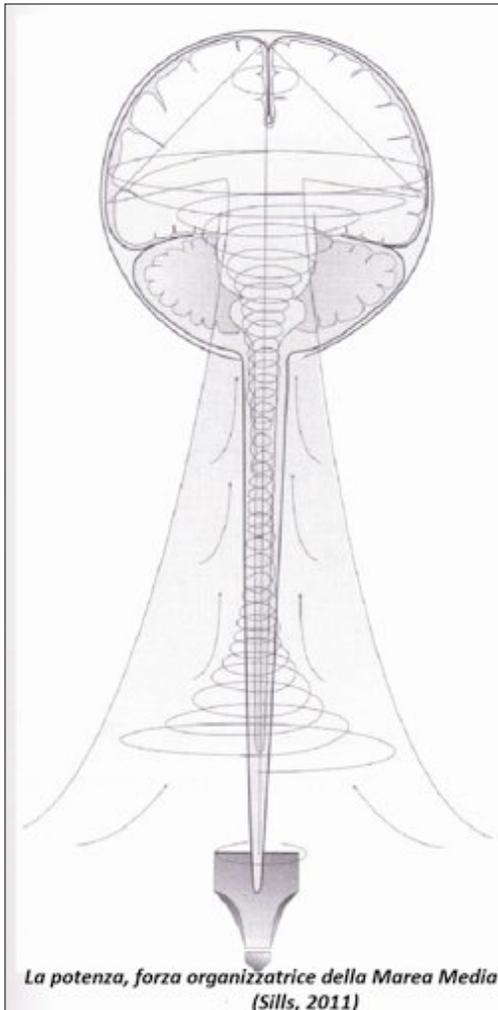
La MM guida la motilità intrinseca di tutto il corpo. Motilità si riferisce a un senso di respiro interno. Il termine mobilità invece lo usiamo per definire il movimento che avviene nella relazione fra una struttura e un'altra: es. il movimento dello sfenoide rispetto all'occipite. Ogni osso poi, al tempo stesso, esprime la sua motilità intrinseca al livello della sua matrice fluida. Sul livello della MM i tessuti esprimono una motilità intrinseca, che parte da dentro la struttura stessa. La motilità è “l'espressione diretta della potenza del RdV, che stimola e dà vita ai tessuti dall'interno.” (Kern, 2001)

La frequenza della MM varia da circa 1 a 3 cicli al minuto. La sua potenza deriva direttamente dalla potenza del RdV, ridotta in modo tale che possa efficacemente essere usata dall'organismo. La sua espressione libera permette lo stato di salute.

Il lavoro a questo livello include 3 campi la cui percezione può arrivare ad essere globale, unificata: tessuti,



fluidi, potenze. Il lavoro può rivolgersi a uno dei 3 aspetti in particolare o a tutti e 3 insieme. A questo livello possiamo percepire le forze che sottostanno a tali inerzie, non solo i risultati di tali forze, e individuare le aree di inerzia che condizionano la libera espressione del sistema. Il contatto con queste forze, dal punto di vista clinico, permette un lavoro maggiormente efficace (Sills, 2001).



Durante lo sviluppo embrionale, man mano che la fisiologia si forma e si organizza, la potenza del RdV si trasmuta ulteriormente per supportare la più densa forma fisica. Il suo ritmo diventa ancora più veloce, ed è quello che chiamiamo **Ritmo CS o Impulso ritmico craniale**, con un'ampia variabilità di cicli al minuto, che va da 6 a 14 circa. Questa marea è l'espressione della parte più fisica, è meno stabile delle altre perché più influenzata dallo stato del momento, ed è l'incarnazione più fisiologica del RdV.

In questo livello “le singole strutture dei tessuti si comportano come imbarcazioni dolcemente cullate sulla superficie dell'oceano.” (Kern, 2001).

I movimenti che esprimono vengono definiti come rotazione esterna-interna per le strutture pari e flessione-estensione per le strutture impari.

A questo livello di espressione il movimento è definito solitamente “movimento CS” (Kern, 2001).

Le informazioni sono percepite attraverso un processo analitico.

Vari studiosi sono riusciti a misurare la presenza di questo ritmo (es. Viola Freeman, 1971; John Upledger & Zvi Karni, 1979). Questi movimenti sono talmente piccoli da essere misurati in micron (micron = 1 milionesimo di metro). “Il movimento più grande misurato sulle ossa craniche è di 40 micron, circa la metà dello spessore di un pezzo di carta” (Kern, 2001).

E' il ritmo meno stabile delle 3 maree, anche se è più stabile rispetto sia alla respirazione polmonare sia al battito cardiaco.



A livello del ritmo CS le ossa esprimono la mobilità: i movimenti sono percepibili a livello di una struttura rispetto ad un'altra.

Ci sono molte ipotesi su cosa produca questo movimento ma nella realtà, dal punto di vista fisiologico, non ci sono risposte certe. Fra le ipotesi più famose c'è quella relativa alla produzione e riassorbimento del liquor. E' probabile che più componenti concorrano a questo movimento. Ma anche a livello del ritmo CS, anche se non sempre condiviso da chi ha approcci strettamente biomeccanici, ci rifacciamo alla visione di base del RdV e della R1°. Questo ritmo emerge quando “la potenza del RdV incontra la genetica, le esperienze e la storia della persona” (Sills, 2001).

Il lavoro a questo livello è prevalentemente orientato ai tessuti (ricordiamo che le ossa sono tessuti). Il RCS “dà informazioni sui risultati e gli effetti delle esperienze e dei traumi nel sistema” (Sills, 2001) e sull'attivazione del sistema nervoso (Sills, 2011). E' importante riconoscere che sottostanti a tali schemi sono all'opera forze più profonde che creano inerzie e distorsioni che non permettono la libera espressione del sistema CS, ma tali forze non sono direttamente contattabili a questo livello (Sills, 2001).

RIASSUNTO (Sills, 2011):

- ML: campo dei fenomeni gravitazionali che generano le maree
- MM: marea che si esprime nel corpo dei fluidi dell'oceano
- RCS: onde sulla superficie che rispondono a forze esterne (es. vento)

ASCOLTO DELLE 3 MAREE: ABILITA' DI PALPAZIONE



3 aspetti principali ci aiutano ad orientarci nell'ascolto delle varie espressioni della R1°: il campo percettivo, la qualità delle nostre mani, la qualità dello spazio mentale.

ASCOLTO 3 MAREE (Sills, 2001)	MANI	CAMPO PERCETTIVO	MENTE
RITMO CS	Galleggiano sui tessuti come sugheri sull'acqua	Limitato a tessuti, ossa, membrane	Interessata alle strutture individuali e alla relazione fra le parti di una struttura o fra strutture
MAREA MEDIA	Immerse nei fluidi	Include tutta la persona e la sua biosfera	Relativamente quiete, attenzione rivolta ad un campo ampio, in relazione con la persona nella sua globalità
MAREA LUNGA	Immerse nella potenza	Molto ampio, si protende fino all'orizzonte	Espansa e quieta, respira al ritmo della R1°



Quando ci orientiamo all'**ascolto del ritmo CS** immaginiamo le mani come sugheri che galleggiano sull'acqua (Sills) o come foglie che galleggiano sull'acqua. Le mani mantengono la consistenza del soma. Ci orientiamo verso un movimento di rotazione interna-esterna o di flesso-estensione, a seconda della struttura che stiamo palpando. Ci orientiamo al movimento dei tessuti (ossa e membrane a tensione reciproca in particolare). Il campo percettivo è ristretto alla zona palpata e anche la percezione di sé è frammentata. La mente dell'operatore è attiva. Si mantiene una relativa attenzione su di sé e ci muoviamo verso l'ascolto del corpo del ricevente: l'attenzione è portata da noi al corpo fisico (soma) del ricevente.

Quando ci orientiamo all'**ascolto della MM** percepiamo le mani come fluide e immerse nei fluidi (teniamo conto che a questo livello c'è sia la percezione del corpo fisico ma anche della biosfera che lo avvolge). Il campo percettivo è ampio e include il corpo e la biosfera del ricevente e l'operatore si percepisce nella sua globalità, in relazione al ricevente. La mente dell'operatore si acquieta progressivamente e se sono presenti pensieri c'è la capacità di osservarli senza restarne invischiati. E' importante lo sviluppo di un'attenzione neutrale, che non è attratta verso qualcosa o qualcos'altro, ma resta quieta al centro di ogni movimento (pensieri, informazioni che arrivano, percezioni).

L'orientamento principale è verso la linea mediana: la propria (operatori) e quella del ricevente.

C'è la percezione di immergersi in un mare di fluidi e tenendo il contatto su di sé ci si apre all'ascolto. L'attenzione resta in buona parte su di noi e ci orientiamo a ricevere la percezione del corpo fluido del ricevente. Non vado verso il corpo fluido dell'altro, ma lo sento venire verso di me.

Palpare la ML (sottolineiamo che nel training di base facciamo solo un assaggio di orientamento alla ML, giusto per dare delle linee guida per riconoscerla se dovesse emergere, e non sono insegnate abilità di palpazione e lavoro su questo livello; se emerge, lasciare andare qualsiasi intenzione di lavoro): il grosso lavoro percettivo riguarda lo stato dell'operatore, che si percepisce nella sua tridimensionalità; la mente si acquieta progressivamente fino a trovarsi prevalentemente libera da pensieri; c'è una progressiva perdita della consistenza del proprio corpo e della propria forma. Il campo percettivo è molto ampio e si protende verso l'orizzonte: è dall'orizzonte che si percepirà l'arrivo di una sorta di vento o di movimento fluido, come una marea che avanza lentamente, fino ad attraversare il ricevente e l'operatore, procedendo oltre; in un secondo momento sentiremo questo flusso retrocedere, attraversarci nuovamente e tornare verso l'orizzonte.

“Probabilmente una delle frasi più famose pronunciate all'interno dell'osteopatia è della Dr.ssa A.L. Wales, che nel 1954, chiese al Dr. Sutherland “che cosa muove il sistema, che cosa fa fluttuare i fluidi?” e lui rispose “**non lo so**”. Pensate, dopo 50 lunghi anni di ricerca e sentire, il Dr. Sutherland prese una posizione di umiltà e disse “non lo so”. (...) E il modo in cui l'ha detto lasciava trasparire che era completamente a suo agio con il fatto di non sapere. Non è che fosse frustrato o in attesa di una risposta futura, era tranquillo riguardo al fatto che il mistero rimanesse mistero (...)” *Jim Jealous, “Biodynamic Osteopathy”*

LA LINEA MEDIANA



“Il respiro della Vita organizza lo spazio
e la forma segue”
Franklin Sills, 2001



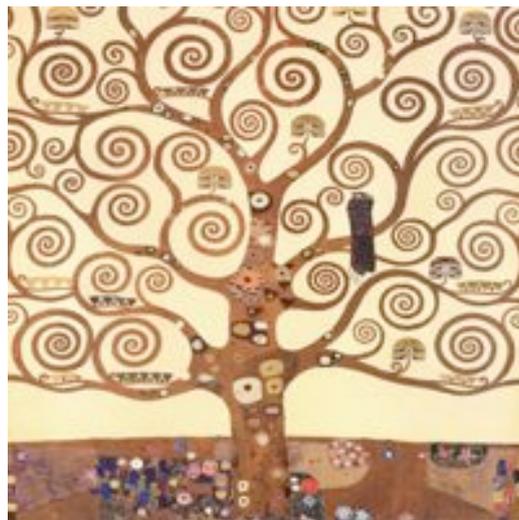
“La linea mediana è sia una struttura sia una funzione nel corpo umano attorno a cui l'unità si orienta, dal fisico allo spirituale e dall'embrione all'adulto.” *Michael Shea*

Per Linea Mediana si intende un asse di riferimento che si trova centralmente rispetto a una determinata struttura. La LM funge da fulcro organizzatore per tale struttura.

Premettiamo che il concetto di LM in CS si è evoluto nel tempo e le sue definizioni sono via via diventate più precise. Qui ci rifacciamo prevalentemente alle definizioni utilizzate da Franklin Sills (2011).

Per approfondire il concetto di LM in ambito CS partiamo dall'embriologia.

Al momento del concepimento la Marea Lunga guida l'emergere di una matrice ordinatrice, cioè un campo quantico organizzato dal Respiro della Vita che trasporta le informazioni che guideranno le prime fasi dello sviluppo embrionale. In questa matrice ordinatrice emerge prima un fulcro (questo centro corrisponderà successivamente alla localizzazione del 3° ventricolo – Sills, 2011) e poi da questo una LM, la quale guiderà la manifestazione della stria primitiva sul pre-embrione (3 settimana circa). Questa LM è come un asse luminoso al centro di questo campo ed è chiamata **Linea Mediana Quantica** (LMQ). E' un asse energetico, una forza espressa da un campo bioelettrico.



Albero della vita, Klimt

Circa verso il 14° giorno dopo la fecondazione (il pre-embrione si è già attaccato alla parete uterina materna da circa 4 giorni ed è lungo circa 2 mm) sulla massa cellulare compare una linea più scura, la **stria primitiva**. Fino ad allora il pre-embrione non ha un sopra o un sotto, un davanti o un dietro. Questa stria diventa l'asse centrale di riferimento per il successivo sviluppo. La formazione di questa stria è guidata dalla LMQ. La LMQ imprime nella stria primitiva una forza ascendente, attorno alla quale si sviluppa successivamente la notocorda. Questa forza ascendente viene definita **Linea Mediana Primaria** (LM1°) (o ventrale). Questo asse energetico di riferimento resta presente per tutta la vita, e guida dal profondo la continua riorganizzazione del sistema. Non è un qualcosa di fisico (come le ossa, i tessuti ecc) ma è una funzione percepibile, con una qualità ariosa e luminosa. Essendo guidata dalla LMQ che origina direttamente dal vuoto cosmico, all'essenza di questa LM1° si ha una profonda qualità di quiete. Come dice la biologa Mae-Wan Ho “tutti gli organismi viventi sono essenzialmente dei campi quantici di luce organizzati attorno a una linea mediana primaria”.

Possiamo dire che questo asse è la Presenza che si manifesta.

Per Sills (2011) questa LM viene mantenuta per tutta la vita come l'asse primario che organizza sia il livello cellulare sia quello strutturale del corpo umano.



“Questa forza ascendente è un'espressione dell'azione della ML nel corpo.” (Sills, 2011).

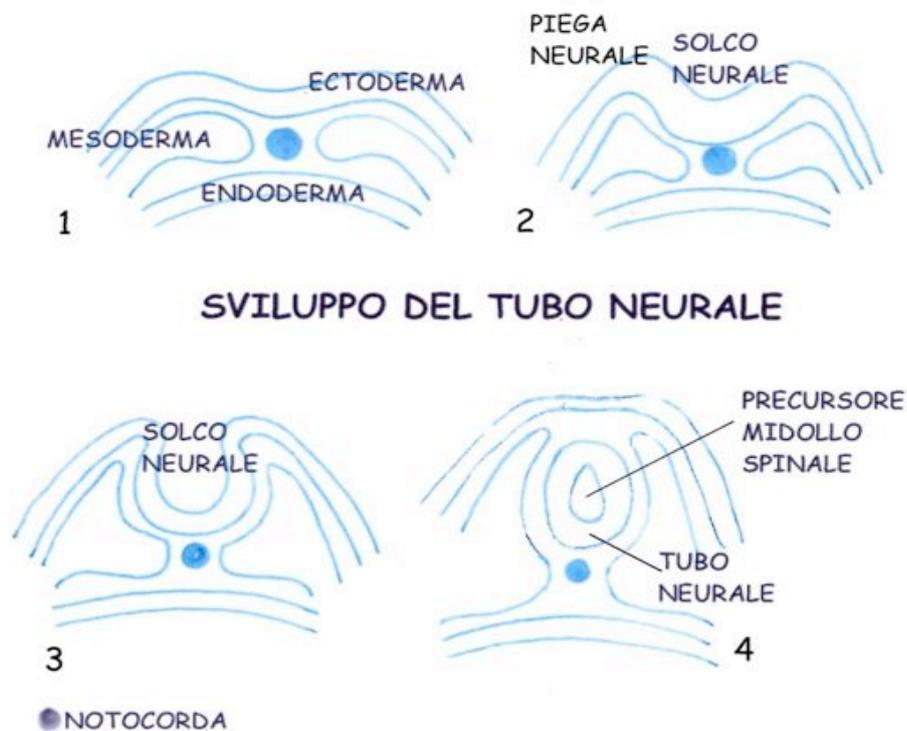
Contattare la LM1° ci permette di essere in relazione diretta con i principi fondamentali dello sviluppo embriologico che sono alla base della forma umana e dunque ci apre alla connessione con la ML, in quanto è il principio embriologico ordinatore (Sills, 2011).

Lungo la stria si forma una concentrazione di cellule che danno origine alla **notocorda**, attorno alla quale si organizzano i 3 strati germinali detti ectoderma, mesoderma, endoderma, che daranno origine ognuno a parti diverse del corpo. Gli strati dell'ectoderma si muoveranno creando delle creste o pieghe ai lati della notocorda, che arriveranno ad unirsi fino a creare un canale neurale che darà origine al tubo durale. Ai lati del canale neurale si creeranno delle concentrazioni di cellule mesodermiche, i somiti, che daranno origine alle vertebre. I corpi delle vertebre e il centro della base cranica si sviluppano attorno alla notocorda, che termina in ciò che diventerà il corpo dello sfenoide (l'occipite e il corpo dello sfenoide prendono origine dai somiti, quindi in un certo senso sono delle vertebre modificate, come aveva intuito Sutherland). La notocorda si troverà a diventare il centro dei dischi intervertebrali mentre il tubo durale sarà contenuto nel forame vertebrale.

Durante lo sviluppo embrionale le cellule della notocorda si disintegrano, ma l'essenza della LM1° resta nei dischi intervertebrali, con una direzione che va dal basso (sacro) verso l'alto (la testa). E' una direzione continua, come uno zampillo continuo, non è ritmica. Il Dr. Stone ne parla come di sorgente o fontana della Vita. Può essere percepita come una forza ascendente che sale dal coccige, attraversa i corpi vertebrali, arriva alla base cranica ed emerge dall'etmoide, “dove sembra scomparire nello spazio” (Sills, 2011). Ha una qualità ariosa e leggera, spaziosa, come uno spiffero di aria.

A volte la percezione è frammentata, la percepiamo arrivare solo fino a un certo punto e sembra non andare oltre.

La LM1° è una manifestazione del Respiro della Vita che si incarna.



Il tubo neurale è invece definito LMD **linea mediana secondaria** o dorsale, perché si forma successivamente alla notocorda. Al suo interno si trova la **Linea Mediana Fluida**. Nell'adulto la LMF si esprime all'interno del tubo durale, che scorre nei forami vertebrali, e si esprime attraverso i fluidi del midollo spinale e dei ventricoli cerebrali. E' la LM che organizza l'espressione della potenza nel liquor e nei fluidi del corpo in generale. La LMF funge da fulcro naturale che organizza l'espressione della MM. Il contatto con questa linea, sia su di sé come operatori sia sul ricevente, è la chiave per potersi orientare con la



MM. Viene percepita come fluida e fluttuante, ed esprime l'inspirazione e l'espansione della MM a livello centrale. Non sempre è percepita al centro del tubo durale.

La LMF e la LM1° sono strettamente interdipendenti.

Il tubo durale, nella sua struttura fisiologica prevalentemente tessutale, esprime invece il movimento del RCS.

Ecco come Jim Jealous ci parla della funzione della Linea Mediana:
(Articolo tratto dal sito A.C.S.I. Associazione Craniosacrale Italia)

“Torniamo indietro a quello che generalmente viene considerato l'inizio della nostra esistenza, quando siamo concepiti, prendiamo forma e poi iniziamo il nostro viaggio per diventare un embrione completo. Quando iniziamo a creare questa perfetta risposta alla vita, la prima funzione identificabile è la linea mediana. **La linea mediana è la nostra prima funzione.**

E' molto interessante notare come poi questa linea mediana sia nascosta dentro le ossa della colonna vertebrale e dentro le altre aree segmentate del sistema scheletrico.

La linea mediana è la quintessenza della funzione. E' la funzione più essenziale della nostra vita e del nostro essere, della nostra capacità di generare e della nostra guarigione. Senza di essa non potremmo nemmeno esistere, ancor meno quindi fare qualsiasi progresso verso una normale relazione con la nostra salute.

C'è un piatto embrionale. Se prendete un foglio di carta e una matita e disegnate qualcosa che assomigli a un uovo, avrete il disegno di una linea ovale. Questo disegno rappresenta il piatto embrionale. Il piatto embrionale non è un piatto: non è fatto di legno, né di porcellana. Non è un vero piatto. E' un protoplasma che ha una forma, è **un fluido elastico.**

Non è un liquido, è la sostanza fondamentale della vita. Noi tutti siamo fatti di protoplasma.

Questo campo protoplasmatico di forma ovale, che è una stupefacente sostanza vitale, ci servirà durante tutta la nostra vita per la guarigione e per creare internamente nuove cose per noi stessi.

In questa matrice di protoplasma, dentro questo fluido elastico, qualcosa incomincia a vibrare nel centro. Questa vibrazione nel centro del piatto embrionale diventa la traccia primitiva. Piuttosto delle parole “traccia primitiva” o qualsiasi altra parola usata, è importante vedere che questo liquido – questa sostanza fondamentale indifferenziata che può diventare qualsiasi cosa - è il nostro inizio.

E' semplicemente fantastico pensare che questa forma senza forma può diventare qualsiasi forma.

All'interno di questo campo fluidico incapsulato, qualcosa inizia a vibrare. E' un fluido dentro al fluido.

Immaginiamo che il piatto embrionale abbia una profondità. Qualcosa inizia a vibrare nel centro – una linea, un campo bioelettrico forse, un fluido nel fluido, o una potenza.

Qualcosa comincia a vibrare. Questo avvenimento è così rilevante (notevole, eccezionale, sorprendente) che risulta facile vederlo semplicemente come un fatto: “Oh, sì, è la linea mediana.” Non è questo che mi interessa. Non vorrei che perdeste l'evento. Non vorrei che perdeste il fatto che la linea mediana sta ora funzionando in tutti noi. Senza di essa non avremmo forma, né funzioni, né struttura e nessun punto di orientamento per la nostra consapevolezza. Persino la nostra percezione ha una relazione con questa linea mediana.

Vorrei essere molto attento a definire fin d'ora che la linea mediana non è un campo elettromagnetico.

La linea mediana è una quiete dinamica attraverso cui e in cui avviene un'accensione, e da quell'accensione deriva il campo bioelettrico che si trova intorno alla quiete della linea mediana.

L'aspetto più elevato e profondo della linea mediana è la sua quiete dinamica nel centro.

L'intera linea mediana funziona come un singolo fulcro.

Vorrei essere certo di non portarvi a pensare che questo fluido nel fluido, questa potenza o questo campo bioelettrico che vediamo sia la linea mediana. Questo è un effetto della linea mediana. Questo è l'“energia”, se volete usare questo termine, che si trova intorno alla quiete della linea mediana. La linea mediana è una forma di quiete.

Abbiamo il piatto embrionale, questo protoplasma, e dal nulla, letteralmente dal nulla, qualcosa comincia a vibrare, inizia a muoversi. Qualcosa appare e questo qualcosa è un campo bioelettrico. E' come se ci fosse una voce che dice: “Costruiscilo intorno a questa linea”. E' come un'iscrizione scolpita nella terra di nessuno del protoplasma indifferenziato.

Si è formata una linea, è stato creato il centro. La linea non si è formata per effetto del campo genetico; nessuno sa da dove viene. **La voce che parla non è la voce del concepimento, ma la voce dell'eternità.** Viene da un'altra mente, da un altro luogo, da un luogo che probabilmente non ha né causa né effetto. E' un luogo in cui probabilmente non riusciremo ad entrare intellettualmente. Tutti gli organismi in natura hanno questa linea di orientamento, tutte le cose



viventi ce l'hanno. Questa linea di orientamento è apparsa in tutte le strutture e le funzioni viventi fin dall'inizio dei tempi. Questa linea mediana è parte del miracolo della vita, è antica, non appartiene a noi, non è parte della nostra individualità. Ci permette di avere una individualità. Non è la "mia" linea mediana. Era già presente prima che la mia vita iniziasse. Fa parte del continuum e della saggezza del mondo naturale di milioni e milioni di anni. La causa non è una forza genetica, ma l'intenzione misteriosa, onnipresente di una mente più vasta, senza causalità. Voi, io e tutto il resto è stato *formato*, abbiamo ricevuto una forma. Ci è stata data una forma ed una consapevolezza perché tutto è intessuto intorno al centro di quiete della linea mediana. Quando siamo nel nostro centro possiamo capire l'origine della linea mediana."

QUIETE DINAMICA



Occhio dell'uragano

“L'universo, in breve, si è spontaneamente creato dal nulla. Perciò tutti noi possiamo tracciare la nostra discendenza dal nulla.” *Stephen Hawking*

“La quiete non è qualcosa che facciamo. E' essere, essere al centro del nostro vero Sè. Questo centro quieto è in ognuno di noi; lo condividiamo con l'universo stesso. Questo posto, nella quiete del centro è dinamico” *Mike Boxhall*

“... l'essenza di base della vera mente trascende la casualità e pervade il tempo. Non è profana né sacra; non ha opposti. Come lo spazio stesso, è onnipresente; la sua sostanza sottile è stabile e profondamente pacifica; al di là di ogni elaborazione concettuale. Non ha origine, non ha termine, non è esistente né non esistente. E' immovibile, non agitata, profondamente quieta ed eterna... Né viene né va, pervade ogni tempo, né dentro né fuori, permea tutto lo spazio... tutte le attività in ogni momento sono manifestazione della sottile funzione della vera mente.” (*Chinul, tradizione Zen*) (da *Franklin Sills, vol 1*)

Nella tradizione buddista ciò che qui definiamo come quiete dinamica viene descritta con la parola sanscrita *shunyata*, che è poveramente tradotta con il termine di vuoto o vacuità. In realtà il termine originario descrive un vuoto che non è assenza, è un vuoto dinamico, ricco di potenzialità, un vuoto che implica anche luminosità.

Questa quiete profonda, dinamica, è la quiete dalla quale tutta la vita nell'Universo emerge. Può sembrare qualcosa di esoterico per alcuni, ma è una quiete di cui parla anche la scienza, in particolare la fisica quantistica.

E' un'esperienza che innumerevoli praticanti di meditazione hanno sempre fatto. E' un'esperienza che migliaia di operatori CS in giro per il mondo, e anche senza contatto l'uno con l'altro, hanno fatto e fanno.

Il Dr. Becker, allievo di Sutherland, la definisce quiete dinamica e dice che quando avviene non potete confonderla, perchè è una quiete che si può letteralmente tagliare con un coltello.

Come dice Michael Kern, quando la tocchiamo è letteralmente come tornare a casa, perchè torniamo alle



relazioni con la nostra sorgente più profonda.

Di per se non esiste una tecnica che ci possa assicurare il contatto con questa quiete. E' uno spazio sempre presente, non è una dimensione che accade o non accade, ciò che accade o non accade è di entrarci in contatto.

Essendo questa quiete dinamica lo spazio da cui tutta la vita emerge, è da questo spazio che emergono tutti i movimenti, tutte le maree.

Se la quiete è al centro di ogni creazione, e se il presente è l'unico tempo reale, possiamo trovare questa quiete nel momento presente al centro di ogni sistema, in ogni momento di questo presente infinito.

Se la quiete è la dimensione dalla quale la Vita inizia ad esprimersi, questa quiete contiene le informazioni inerenti alla nostra salute, al nostro benessere. E' attorno a questa quiete che ogni Vita si organizza.

Nell'embriologia abbiamo visto che subito dopo il concepimento c'è uno spazio di quiete: da questa quiete la ML emerge e si incarna nella materia in formazione. Il lavoro di Blechschmidt ci mostra come ad ogni successivo sviluppo di qualsiasi parte del sistema umano, prima c'è uno spazio di quiete, poi la forma emerge, guidata dai movimenti di ML e MM. Il cuore, ad es, nel momento in cui si forma, ha uno spazio di quiete che dura circa 36 ore: come dice Michael Shea, il contatto con la quiete più profonda nel nostro corpo lo troviamo nel cuore. Una quiete al centro del battito cardiaco. Come al centro dell'uragano c'è uno spazio di quiete.

Uno dei principi dell'approccio biodinamico è: ***la guarigione al livello più profondo avviene nella quiete non nel movimento***. Per questo l'intento è sempre quello di mettersi in contatto con il centro di quiete che si trova all'interno di qualsiasi schema, di invitare spazio affinché questa quiete possa essere di nuovo contattata ed esprimendosi promuovere il benessere.

Conosciamo questi spazi di quiete: è ciò che nella pratica CS viene chiamato Still Point (SP), punto di quiete. Nello SP la potenza del RdV diventa più accessibile e la potenza del RdV è la risorsa fondamentale del sistema. Gli SP sono spazi in cui il sistema ha accesso alle risorse più profonde, alle risorse originarie che hanno guidato il formarsi della vita al suo inizio. Queste risorse sono il contatto con quell'Intelligenza che guida l'emergere della vita. Nello SP, la potenza, che può essere diventata inerziale per via delle forze disturbanti nel sistema, può esprimersi e il lavoro di guarigione iniziare.

“Quando incontriamo il RdV nel sistema umano, stiamo incontrando le intenzioni di una Intelligenza universale nell'interazione fra consapevolezza e forma. Questa interazione ha profondità.” (Sills, 2001)

Gli SP possono avere qualità e profondità diverse. Man mano che il sistema affonda in profondità sempre maggiori, diversi livelli di potenzialità divengono accessibili. In realtà la quiete, nella sua essenza, non può essere descritta in termini di profondità o di livelli, in quanto è non lineare, è olistica, è la base di tutta l'unità. Possiamo cercare di descrivere la nostra esperienza mentre il sistema sprofonda nella quiete; ma quando siamo nella Quietè Dinamica le parole falliscono.

Nello SP i vari fenomeni ciclici del sistema CS diventano quieti; altri processi vitali, come il battito cardiaco e la respirazione polmonare, continuano ad accadere, anche se vengono influenzati dallo SP e possono cambiare il modo in cui si esprimono. Ad es. il respiro polmonare si fa più quieto e profondo.

Nello SP i processi fisiologici di guarigione sono facilitati, il sistema ha l'opportunità di accedere alla sua potenza e vitalità, più risorse diventano disponibili, lo scambio dei fluidi è facilitato, permettendo l'eliminazione di tossine che si erano bloccate nel corpo.

Ci sono SP che avvengono a un livello più fisico, in cui il sistema nervoso autonomo si rilascia attraverso tremori nei tessuti; ci sono SP che avvengono a livello emotivo, in cui il sistema limbico è coinvolto, e la persona sperimenta rilasci di energie emotive. Ci sono SP a livello mentale o psicologico, in cui gli schemi di condizionamento possono emergere dalla corteccia cerebrale e il ricevente può sperimentare insights sulle proprie modalità reattive e un rilascio delle reazioni automatiche. Franklin Sills individua poi altri livelli più profondi, inconsci: il livello del cuore o delle tendenze karmiche, in cui possono emergere le energie istintive di base del sistema umano, come tendenze generazionali o memorie di vite passate; il livello della mente archetipica o della Grande Mente, dove c'è la possibilità di esperienze transpersonali, di una comprensione dell'interconnessione della vita umana, di compassione profonda per la condizione umana; il livello spirituale, dell'essere o dell'anima, in cui si può sperimentare una perdita del sè personale e della condizine di



separazione e dualità e può emergere una consapevolezza cosmica, dove confini e divisioni spariscono e si realizza un profondo senso di unità; c'è poi il livello della sorgente, dell'unità o del vuoto, dove la quiete diventa indescrivibile, e ci può essere la realizzazione del vuoto fondamentale. E' un vuoto completo e pieno di possibilità; il tempo perde di significato e passato, presente e futuro sono simultanei.

FULCRI



“Al punto fermo del mondo rotante...

là è la danza...

Fuorché per il punto,

il punto fermo

non ci sarebbe danza

e c'è solo la danza.”

T.S. Eliot, “4 quartetti”

Il termine fulcro deriva dal latino *fulcire*, che significa sostenere. E' un punto che sta al centro di qualcosa. Per **fulcro** intendiamo un'area che ha delle caratteristiche particolari che gli permettono di essere un centro di orientamento per altre strutture simili. **Il fulcro è un'area attorno alla quale altre strutture si organizzano.** Sono dei centri di organizzazione, dei luoghi che organizzano uno schema.

Un fulcro può essere un punto o una linea.

Pensiamo alla LMQ: è un asse “energetico”, una vibrazione, che guida la formazione della stria primitiva. Questo asse non è identificato con una struttura fisiologica, nondimeno è un punto di riferimento fondamentale. La stria primitiva sarà l'asse attorno al quale l'embrione inizierà a svilupparsi. Qui ha luogo la LM1°, la cui memoria resta incarnata al centro dei dischi vertebrali.

Quindi possiamo sia percepire dei fulcri incarnati nella meccanica della fisiologia, ma anche andare oltre e percepire lo stadio primario da cui si sono originati, o addirittura percepire dei fulcri a livello puramente “energetico”. O ancora meglio, si può riconoscere che ogni fulcro è prima di tutto energetico, e poi è possibile che coincida anche con la fisiologia.

Di fondo, ogni struttura, ogni più piccola parte del corpo ha un suo fulcro: ogni cosa si organizza in riferimento a qualcos'altro.

Comunemente nel CS ne distinguiamo 2 tipi:

- **naturali** → sono centri di potenza dinamici, stabiliti durante lo sviluppo embriologico, attorno ai quali si organizza il movimento respiratorio primario. Sono mobili, si spostano. Es fulcro di Sutherland, anteriore al seno retto che incrocia falce e tentorio, si muove nelle fasi di inspirazione-espiazione, in modo automatico. Altri es. sono la sincondrosi sfenobasilare come fulcro osseo, o il diaframma respiratorio come fulcro naturale della fascia e del tessuto connettivo, o ancora il 3° ventricolo (sulla parete anteriore) come fulcro fluido del liquor. Sutherland li definiva anche come still point, punti di quiete, o “punti di riposo a partire dai quali le leve funzionano e acquistano la loro potenza”.
- **inerziali** → sono centri di potenza statici, prodotti dall'esperienza non risolta, attorno ai quali i movimenti si organizzano distortendo il movimento naturale. Le inerzie possono generarsi a seguito di traumi fisici, emotivi, tossine, malattie, ecc. Può anche capitare che fulcri naturali diventino inerziali.

Il fulcro naturale è libero di esprimersi al ritmo della Respirazione primaria (vedi ad es. il Fulcro di Sutherland), il fulcro inerziale è invece un'area congestionata che condiziona la libera espressione della Respirazione primaria.

Se chiediamo aiuto alla fisica quantistica, essa ci insegna che anche al livello più basso di energia non



abbiamo mai un livello di energia nulla. Il vuoto è quindi uno stato di energia minima in cui particelle virtuali interagiscono tra loro conferendogli una certa energia potenziale. La materia emerge dal vuoto come uno stato di energia maggiore. Possiamo così vedere il fulcro come un luogo energetico che congiunge le forze inerenti, sottostanti (il vuoto da cui tutto emerge), con la vita manifestata attraverso il movimento; come punto di quiete che esprime la quiete dinamica sottostante a tutta la vita e che si connette con la capacità di vita di cui fa parte l'organismo.

Grazie a questa sua connessione con le forze inerenti, il fulcro è la chiave di accesso per facilitare il sistema a liberarsi dalle energie trattenute o dagli schemi distorti.

Perché la guarigione avvenga ci deve essere una risoluzione delle forze trattenute nei fulcri inerziali: queste forze trattenute mantengono lo schema condizionato.

Nel sistema possono essere presenti più fulcri inerziali. Di solito accade che per primi si mostrano i più “superficiali”. Per questo è importante aspettare e dare tempo al sistema di mostrare gli schemi più profondi. Lo schema dei 3 passi del Dr. Becker (vedi oltre) ci aiuta ad avere il tempo e la pazienza di entrare in contatto con il fulcro principale, quello che una volta contattato permette il più profondo accesso alla capacità di auto-guarigione del sistema in quel momento.

Ricordiamoci che al ♥ di ogni resistenza o distorsione c'è la Salute che cerca di compensare le forze che creano disequilibrio. La Salute è veicolata dal RdV.

“La liberazione riguarda l'accesso alla Salute, non riguarda il rilasciare una resistenza fisica”.
Franklin Sills

PRATICA: Contattare la Marea Media



“**Trust the tide**” → “Abbi fiducia nella marea” *W. Sutherland*

Il punto di partenza è orientarsi, e la chiave è l'orientamento con il proprio corpo fluido prima che con quello del ricevente. Possiamo suddividere il processo di orientamento in fasi, che possono ripetersi più volte durante la sessione (vedi il rituale di contatto nella sezione “Ascolto”).

- Dopo esserti stabilito nei tuoi fulcri di operatore, contatta il tuo corpo fluido, partendo dall'orientamento verso la tua LMF e la tua biosfera. Lascia acquietare la mente. Si stabilizza la neutralità dell'operatore.
- Prima di entrare in contatto fisico con il ricevente, orientati alla sua biosfera e alla sua LMF.
- Negozia e stabilizza un campo relazionale sicuro. Il processo per lo stabilirsi della neutralità della relazione include anche i 3 punti successivi.
- Una volta stabilito il contatto fisico, ristabilisci il contatto con la biosfera e la LMF del ricevente,



allargando la percezione oltre il contatto fisico con una piccola parte del suo corpo.

- Includi, meglio che puoi, nel tuo campo percettivo la tua biosfera con la tua LMF, la biosfera del ricevente e la sua LMF e porta consapevolezza al campo più ampio che avvolge entrambi.
- Lascia che il tuo campo percettivo accolga la totalità della persona nel tuo ascolto.
- Invita leggerezza e fluidità nelle tue mani, lasciando andare la struttura ossea e sintonizzandoti sulla loro dimensione liquida (vedi appendice 3). Permetti alle tue mani di affondare in un campo fluido. Rilassati contattando i tuoi fulcri e apriti al contatto con la MM.

Ascolto della MM: non è un movimento separato dall'unità del sistema che lo esprime, ma è un movimento che ESPRIME tale UNITA'.

Nell'ascolto della MM siamo in contatto con un **CAMPO UNIFICATO** che esprime i 3 aspetti principali che formano il sistema che stiamo ascoltando:

- **TESSUTI**
- **FLUIDI**
- **POTENZA**

A seconda del modo con cui ci orientiamo verso il sistema del ricevente, possiamo notare uno di questi aspetti più degli altri. Sono tutti parti della stessa dinamica ma possono comunque essere differenziati:

- Come respirano i tessuti?
- Come fluttuano i fluidi?
- Come si esprime la potenza?

Più questi 3 sono bilanciati, più le forze del Respiro della Vita possono manifestarsi pienamente, esprimendo le capacità intrinseche di auto-guarigione del sistema.

Ci possiamo rivolgere a questi 3 aspetti e alle caratteristiche peculiari di ciascuno, ma non dobbiamo mai dimenticare che sono comunque interconnessi e formano una UNITA':

- **TESSUTI** → fasce, ossa, muscoli, nervi, organi e loro rivestimenti, ecc. I tessuti inspirano ed espirano. I tessuti sono la parte più "densa" all'interno del campo che ascoltiamo, hanno una qualità più elastica, che si allarga e si restringe insieme al ritmo della Marea Media. Esprimono movimenti di stiramento, torsione, compressione. Organizzano la loro forma e i loro movimenti attorno all'azione della potenza che viene veicolata dai fluidi del corpo (Sills, 2001). Se ci orientiamo ai tessuti ci orientiamo alla motilità al loro interno; la sua qualità ci darà molte informazioni su come la salute viene espressa in questa area. Ci possono essere aree di densificazione o mancanza di respiro a livello locale.
- **FLUIDI** → così come tutti i tessuti del corpo sono interconnessi, tutti i fluidi del corpo sono interconnessi: ci sono tipi diversi di fluidi, ma insieme formano un campo unico. Questo campo fluido trasporta le forze e le informazioni del Respiro della Vita. Questo campo fluido si esprime come una fluttuazione longitudinale: nell'inspirazione sale verso l'alto e si gonfia, nell'espirazione scende verso il basso e si "ritira". E' un movimento come quello della marea, un movimento di tutto il volume dei fluidi, prima in una direzione, poi nell'altra. Percepisci la qualità fluida, liquida, acquosa del campo che stai ascoltando. Esprimono movimenti di fluire, gonfiarsi e sgonfiarsi, salire e scendere, turbinare. I fluidi sono il livello che permette il contatto con la MM. I fluidi trasportano la potenza che guida la forma e il movimento dei tessuti.
- **POTENZA** → è il termine usato in CS per il concetto di energia e ci "parla di un senso di potenzialità e di potere intrinseco" e può essere il "punto di entrata nella ML" (Sumner & Haines, 2010). La potenza è la forza che guida e organizza la R1°. E' trasportata ed espressa dal campo fluido e influenza la forma e il movimento dei tessuti. La potenza è un'espressione dell'Intelligenza che guida la vita (Sills, 2001). Il movimento della potenza è quello di una forza vitale che guida i



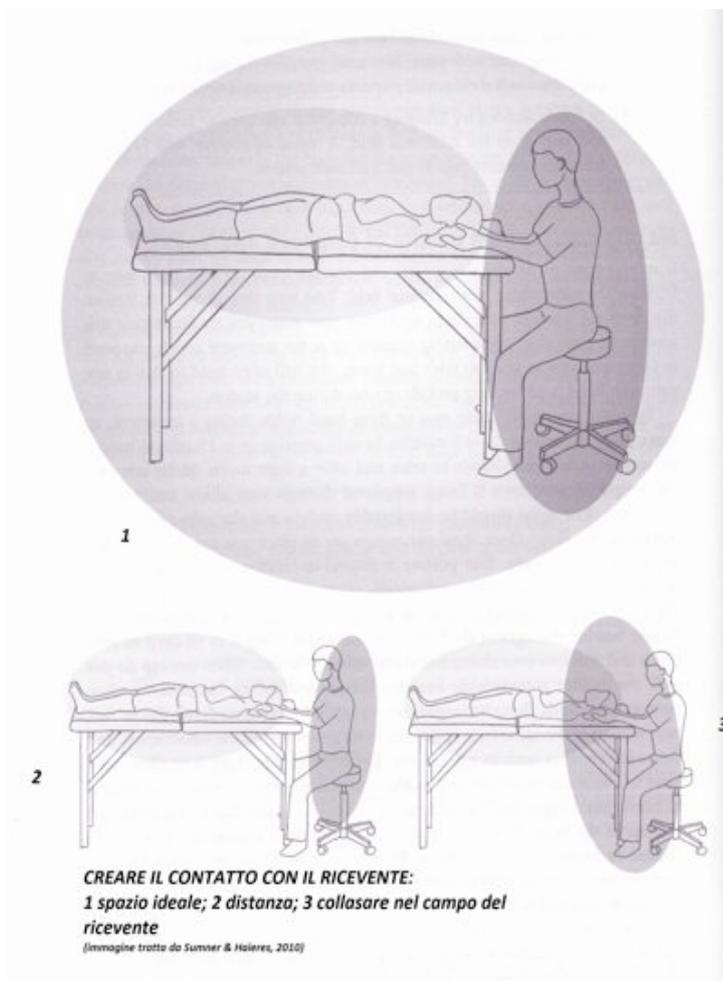
movimenti ritmici che stai ascoltando. Ha qualità elettriche, è il senso della forza che sentiamo nei fluidi, e può essere esperito come espressione di fuoco, di calore.

Infine puoi portare attenzione a tutti questi aspetti insieme, come a un **campo unificato**. Ascolta restando ben ancorato in uno spazio di quiete attiva: non cerchi niente in particolare, non vuoi cambiare niente, e ascolti attivamente tutto quello che si presenta, senza lasciarti intrappolare da un dettaglio, e restando sempre in contatto con tutto il campo.

Semplicemente, ogni volta che percepisci una parte, riportala ad una percezione d'insieme. Senti i fluidi e poi la tua attenzione è richiamata dalla potenza, e connetti la potenza con i fluidi. Senti i tessuti, e li connetti a ciò che hai già sentito. Con pazienza infinita, continuamente riporti tutto a un sentire più ampio.

Se non senti niente in particolare, semplicemente indaga cosa stai sentendo, le sue qualità, i suoi toni, i suoi colori, la sua luce, la sua densità o leggerezza, qualsiasi cosa si stia manifestando, semplicemente cercando di descriverla così come ti appare.

Più farai esperienza di ciò che è... e più probabilmente scoprirai di non sapere. Ogni volta è diverso, e ogni volta che penserai di aver capito, qualcosa di nuovo si mostrerà. E' la sfida e la bellezza di questo lavoro.



Mentre ti cimenti nella percezione di questo campo fluido e delle sue espressioni, puoi cominciare a osservare il processo naturale con cui la R1° opera al fine di ristabilire l'equilibrio. Questo processo è ciò che il Dr. Becker chiamava i **3 passi del processo di riequilibrio** (o processo di guarigione, come diceva Becker), ovvero l'orientamento verso il **piano di trattamento**.

1) Seeking (ricerca): il sistema ricerca la neutralità nello schema.

2) Settling and stilling (assestamento e acquietamento): il sistema si assesta nella neutralità.

3) Riorganizzazione e riallineamento: il sistema si riorganizza.



1) FASE di RICERCA della NEUTRALITA' dello schema: Ci posizioniamo all'ascolto del sistema con un'intenzione spaziosa e ci orientiamo alla MM e alla Linea Mediana Fluida (LMF). Man mano che ci orientiamo iniziamo a osservare che ci sono movimenti disorganizzati, di tira e molla, in varie parti del campo fluido, che avvengono attorno a dei fulcri inerziali ed è possibile notarli in relazione alla LMF. I fulcri inerziali possono essere percepiti fra le mani o a distanza, nella percezione ampia e globale del campo fluido (corpo e biosfera). Lasciamo che questi schemi disorganizzati emergano, ma non ci lasciamo "coinvolgere": ci orientiamo verso la possibilità di un assestamento in questo campo fluido. C'è una tendenza intrinseca del campo fluido ad andare verso un assestamento. L'operatore deve semplicemente assecondarlo, se necessario invitando lo schema disorganizzato a rallentare il movimento (abilità di conversazione con il sistema), fino ad arrivare ad uno stato di equilibrio in cui cessano i movimenti e i tira e molla, uno stato di neutralità. Possiamo arrivare a questa neutralità anche attraverso stillpoints locali, che possiamo utilizzare nel caso il sistema abbia grosse difficoltà ad assestarsi.

2) FASE DI ASSESTAMENTO nella NEUTRALITA', "qualcosa accade": è la fase nella quale viene raggiunto lo stato di equilibrio – neutralità – prima descritto. Nel sistema non c'è più tira e molla, avanti e indietro, ma l'intero campo si assesta in un nuovo equilibrio. Questo stato di neutralità e acquietamento è una grande opportunità affinché le forze di guarigione possano venire espresse. Senza questo assestamento, nessun cambiamento significativo può avvenire nel sistema.

Si continua ad aspettare e approfondire questo stato di neutralità finché si arriva al **cambiamento olistico** quando finalmente una percezione di campo unificato comincia a stabilirsi, e prende il sopravvento sopra gli eventi locali nelle varie parti del corpo. Gli schemi che erano emersi precedentemente (punti di tensione, distorsioni nel campo, vortici, pulsazioni, ecc.) cessano.

Questo è il punto in cui il sistema ha accesso alle sue capacità di auto-guarigione intrinseche.

A questo punto davvero non c'è niente da fare, se non orientarsi al movimento ritmico della Marea Media, lasciandola esprimersi liberamente.

Da questo spazio, il **piano di trattamento** può svelarsi. Quando questo accade, un fulcro specifico emerge, e puoi percepire come tutto il campo si organizza attorno ad esso. Puoi osservare un intrappolamento a livello della potenza, come un senso di ombra, o una densificazione di potenza, come una **fluttuazione laterale** attorno al fulcro: a livello dei liquidi puoi percepire una densificazione dei fluidi, un movimento a spirale attorno al fulcro inerziale; a livello dei tessuti puoi percepire un irrigidimento, un minor scorrimento, una mancanza di elasticità. L'immagine può essere come quella di un giardino giapponese, con linee nella sabbia attorno ai sassi.

A livello percettivo si possono osservare pulsazioni, bollicine, dissipazione di shock e di memoria tessutale: tutto questo può accadere attorno al fulcro inerziale.

In questa fase non necessariamente il respiro primario si ferma totalmente, ma raggiunge uno stato di equilibrio il tira-molla attorno al fulcro inerziale.

Quindi, è la fase di assestamento in uno stato di equilibrio.

3) FASE di RIOGRANIZZAZIONE e riallineamento verso i fulcri naturali: che a questo punto può accadere. E' il momento della dissipazione delle potenze inerziali trattenute nei fulcri inerziali, c'è la sensazione del Respiro della Vita che torna a permeare l'area, a riorganizzarsi attorno alla linea mediana. Ci possono essere piccoli movimenti di aggiustamento, senso di ammorbidimento, di espansione, liberazione di calore. Durante tutto questo processo, mantieni spazio tra te e i movimenti di riorganizzazione, non lasciarti coinvolgere troppo, radicati ancora di più nella tua neutralità di operatore. Permetti a questo processo di accadere rimanendo testimone.

Nella fase di riorganizzazione orientati alla MM e alla LMF. Può essere possibile percepire le forze che si sono liberate organizzarsi in relazione alla LMF. La MM può iniziare ad esprimersi con nuova forza, chiarezza e completezza.

In questa fase può accadere che emerga la ML oppure la QD.

Mantieni un campo percettivo ampio e semplicemente permetti a queste fasi di svolgersi.

Potrebbe accadere che il piano di trattamento non si sveli. Questo di solito avviene perché il sistema



non ha accesso alle risorse necessarie.

In questo caso, radicati nei tuoi punti di quiete, e invita la quiete nel sistema del ricevente. Possono essere invitati stillpoints.

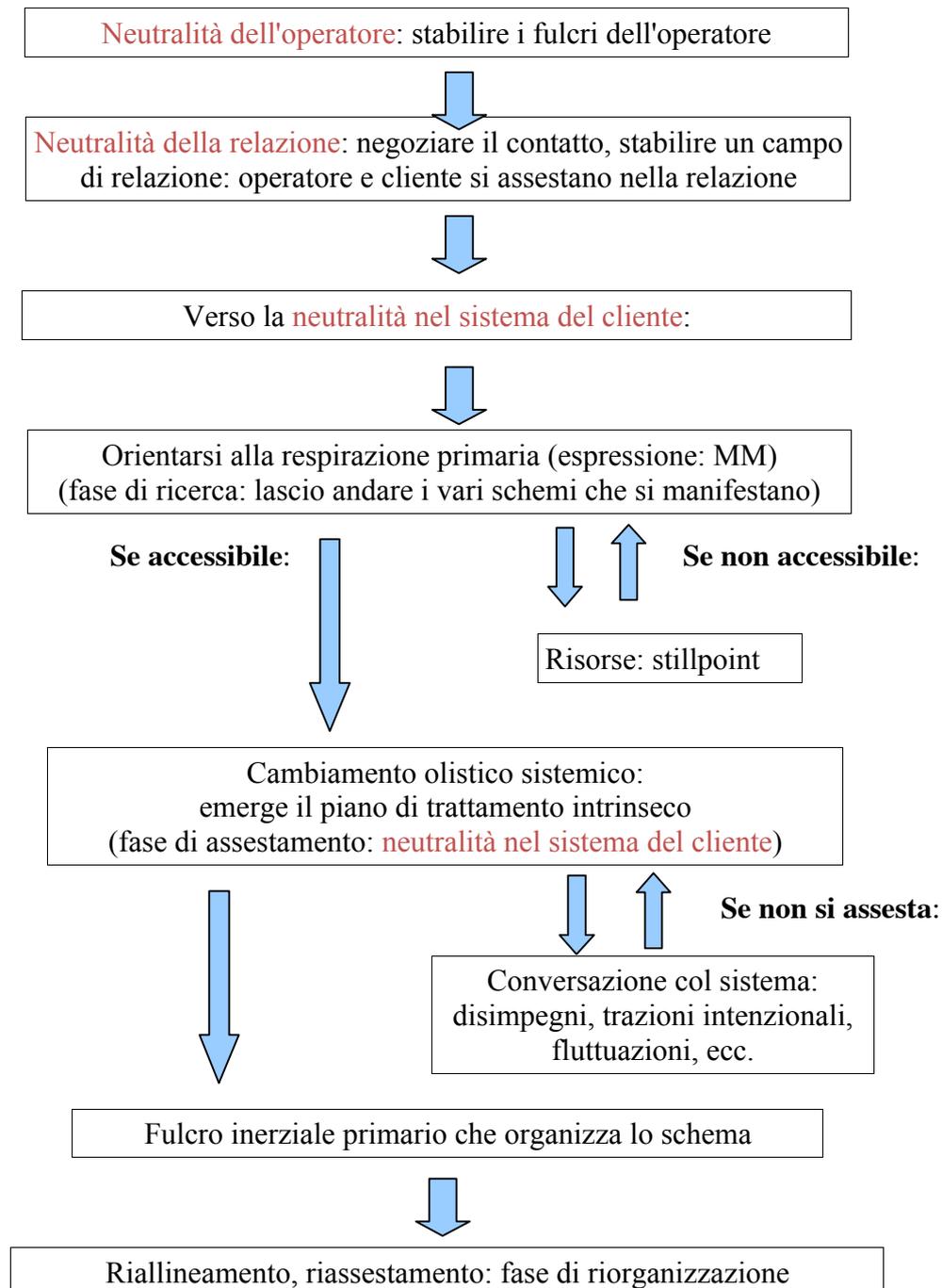
Comunque non necessariamente tutte queste fasi sono possibili nella stessa seduta. Il sistema può aver bisogno di tempo prima di poter assestarsi. Nondimeno, ogni sessione sarà completa nel suo percorso verso una più libera espressione dello stato di Salute.

Concludere sempre la sessione in uno spazio di non attivazione, di acquietamento.



IL PIANO DI TRATTAMENTO

APPROCCIO DI BASE





REVIEW

Alcuni concetti essenziali nella disciplina CS:

- **Sistema CS:** struttura fisiologica che corrisponde al SNC e include tutto ciò che è avvolto dalle membrane a tensione reciproca (encefalo e midollo spinale), includendo cranio e sacro.
- **Meccanismo respiratorio primario** – sistema di tessuti e fluidi che partecipano all'espressione della R1°, suddiviso in 5 componenti :
 1. fluttuazione inerente del liquor
 2. motilità intrinseca del SNC
 3. mobilità e motilità delle MTR
 4. mobilità e motilità delle ossa craniche
 5. movimento involontario dell'osso sacro tra le ossa iliache del bacino

Sistema CS e Meccanismo respiratorio primario sono in realtà termini interscambiabili, il 1° usato maggiormente in ambito non biodinamico.

- **Respiro della Vita (RdV):** forza vitale che è alla base dei movimenti ritmici CS. Per Sutherland è l'espressione energetica di un'Intelligenza o principio organizzatore universale ed ha i seguenti attributi:
 - è un'energia costitutiva del corpo-mente-spirito, che si esprime attraverso una potenza e che ha funzioni di mantenimento della salute e di guarigione
 - mantiene ordine e integrità nel corpoPer Sills (2011) è una presenza sacra la cui natura è al di là delle parole e delle descrizioni: “Quando la sua presenza è percepita direttamente, il proprio cuore si apre e l'incredibile compassione presente in tutto il creato diviene manifesta”. Sempre per Sills (2011) “non ha ritmo, pur essendo al cuore di tutti i ritmi” e il lavoro clinico alla presenza del RdV “riguarda la quiete, la risonanza e la cooperazione”. “La presenza diretta del RdV non è un'esperienza clinica quotidiana. Emerge come uno stato di grazia e non può essere controllata o manipolata in nessun modo.” (Sills, 2011). In varie tradizioni spirituali viene descritta come: Spirito Santo o intenzione divina (tradizione Cristiana); Bodhicitta o Rigpa, cioè consapevolezza (Buddhismo).
"Respiro della vita: una metafora per l'amore. (...) Si riconosce grazie alla presenza dell'amore o della percezione sentita (felt sense) della grazia. L'amore è l'imprinting più profondo nel corpo." (Shea, 2008)
- **Respirazione Primaria (R1°):** è l'espressione del RdV. C'è chi la fa coincidere con la ML (Shea), chi la descrive nel suo insieme e distingue le 3 maree come livelli diversi di espressione.
- **Quiete dinamica (QD):** è la quiete, il vuoto dinamico, da cui tutta la vita prende forma, da cui il RdV emerge.
- **Fulcro:** centro attorno al quale un movimento o uno schema si organizzano; è un centro di organizzazione o di influenza.
- **Trasmutazione:** indica un cambiamento di stato. Nel processo di formazione dell'embrione, si ha trasmutazione ad ogni passaggio: es. ML che si trasmuta in MM. Quando il sistema passa da uno stato a un altro, avviene tramite una trasmutazione: es. passaggio dal RCS a MM. Quando dal movimento si passa alla quiete, si ha una trasmutazione; e viceversa. “Il processo della trasmutazione permette alle intenzioni creative del RdV di manifestarsi direttamente come forze ordinatrici incarnate.” (Sills, 2011).
- **Biosfera:** è il campo di potenza che avvolge il corpo fisico e lo include. Quando diciamo “orientarsi alla biosfera” intendiamo orientarsi alla percezione sia del corpo fisico sia del campo di potenza che lo avvolge.

...non c'è fine alla possibilità di approfondire la pratica....



APPENDICE 1:

(sito www.resurgence.org)

“DANZA DELLA VITA” Mae-Wan Ho

Tutti gli organismi sono coerentemente connessi insieme, come una danza.

(...) Mentre affrontiamo i pericoli dell'ingegneria genetica, nel mezzo del catastrofico cambiamento climatico, il poeta Wendell Berry ci ricorda “La tua vita è un miracolo, pensaci”. Pensaci, perché è imperativo sostituire la visione distruttiva, meccanicistica e strumentale della vita con il reale organico e miracoloso.

Gli organismi viventi dipendono dal fluire dell'energia. In realtà, il fluire non è sufficiente: la chiave è l'energia catturata e immagazzinata. Il sole brilla sulla Terra come fa su Marte e Venere, ma solo la Terra ha la vita, per quanto ne sappiamo, perché solo la Terra ha con successo catturato e immagazzinato l'energia della luce solare. Il vero miracolo che permette alla vita di emergere quindi è simile a un cerchio di energia, al creare un cerchio vitale che immagazzina e si nutre di energia che fluisce attraverso. Qualcosa di magico accade con un cerchio. Un cerchio implica un ritorno perpetuo, e questo significa stabilità dinamica.

Il ciclo vitale è a sua volta fatto di numerosi sotto-cicli di attività, o ritmi biologici, che variano da periodi di frazioni di secondi e minuti, a quelli circadiani, annuali e sopra-annuali. L'organismo ha un'intera varietà di attività da estremamente lenta a estremamente veloce contemporaneamente. Ogni sotto-ciclo è un dominio di energia coerente immagazzinata. L'energia coerente va e viene insieme, così da poter compiere il suo lavoro, al contrario l'energia incoerente va in tutte le direzioni e cancella se stessa. (...) Tutti i cicli di attività sono coerentemente connessi insieme; danzano insieme allo stesso passo e ognuno fa cose diverse con passi diversi. E' così che si può digerire la colazione mentre si parla col vicino di casa e si pensa a dover andare a prendere i bambini a scuola, tutto allo stesso tempo.

Più sotto-cicli ci sono, più energia è immagazzinata nel sistema. I cicli (...) non solo danno stabilità dinamica, ma permettono alle attività di essere perfettamente coordinate. E ancora più importante, i cicli sono collegati attraverso tutte le scale di spazio-tempo in una maniera simmetrica, o reciproca, così che i processi che producono energia possono direttamente o indirettamente trasferire energia a quelli che la richiedono, e i loro ruoli possono ribaltarsi quando il bisogno emerge. Allo stesso modo, l'energia può essere prontamente trasferita da tutto il sistema ad ogni punto locale, e, viceversa, l'energia creata in ogni punto locale può allargarsi all'intero sistema, con perdita o dissipazione minima. In altre parole, il trasferimento di energia è rapido, efficiente e reversibile. Questo crea le condizioni per l'equilibrio interno, così che l'energia coerente è conservata al massimo, e l'organizzazione del sistema è mantenuta.

Tutto quello che ho detto fino ad adesso descrive l'organismo sano ideale, e si applica anche a tutti gli ecosistemi sani, od ogni sistema sostenibile. I sistemi sostenibili sono bio-diversi, perchè massimizzano l'immagazzinamento di energia su tutte le scale spazio-tempo. Le relazioni reciproche fra le attività che avvengono sul sistema sono la chiave per un equilibrio dinamico e sostenibile. Una domanda che viene spesso fatta è come si può parlare di reciprocità quando è sempre il lupo che divora l'agnello. Il lupo che si nutre dell'agnello immagazzina energia di agnello, così che quando il lupo muore e si decompone, va a nutrire l'erba che nutre la pecora che allatta l'agnello – le reciprocità si estendono nello spazio-tempo.

Abbiamo qualche immagine di organismi reali viventi registrati su video con una tecnica di immagine inventata nel mio laboratorio, che ci permette di vederli con tutti i colori dell'arcobaleno. La tecnica è una leggera modificazione del microscopio a luce polarizzata normalmente usato dagli scienziati della Terra per guardare i cristalli di rocca e, più recentemente, i cristalli liquidi. Ma i cristalli hanno un ordine molecolare stabile; allora, come possono gli organismi che si muovono apparire cristallini? Tutte le molecole del corpo si muoverebbero attorno trasformando e trasferendo energia.

La risposta è che le molecole si muovono coerentemente insieme. Perché i movimenti coerenti sono molto più lenti delle vibrazioni della luce, le molecole appaiono statiche alla luce che ci passa attraverso. E' come catturare una fotografia ferma di un oggetto che si muove con una esposizione molto veloce. Infatti, queste



immagini dimostrano direttamente che movimenti molecolari altamente coerenti devono avvenire nel corpo dell'organismo. L'organismo è denso di attività coerenti su tutte le scale, dal molecolare al macroscopico. Non c'è un livello preferito all'interno dell'organismo. Tutte le parti partecipano nell'insieme.

Queste immagini mostrano anche che come osserviamo determina cosa osserviamo. Come qualcuno ha detto, se il tuo unico strumento è un martello, allora tutto assomiglia a un chiodo. La biologia meccanicista è come un martello, così tutto sembra morto come un chiodo. Se osserviamo con la sensibilità di un organismo, allora ciò che vediamo sono organismi. La nostra tecnica di immagine è non-distruttiva, se non non-invasiva. Dopo puoi di nuovo mettere gli organismi dentro all'acquario.

Vorrei disegnare alcune delle lezioni principali che l'organismo ci insegna sul tutto organico opposto al tutto meccanicistico. Il tutto organico è una democrazia ideale di controllo distribuito. Non funziona in termini di una gerarchia di controllori verso chi è controllato, ma attraverso intercomunicazione. Infine, ogni parte ha tanto controllo così come è sensibile e disponibile a rispondere. In un ideale sistema coerente, la libertà locale (o autonomia) e la coesione globale sono entrambe massimizzate. Questo è impossibile in un sistema meccanico dove pubblico e privato, locale e globale, sono sempre in conflitto.

Ancora più importante, il tutto organico è quintessenzialmente diversificato e pluralistico. L'organismo è l'antitesi dell'uniformità e dell'omogeneità. Abbiamo 30.000 geni e probabilmente un milione di proteine, che processano migliaia di metaboliti con cofattori e ioni inorganici in numerosi tipi di cellule, ognuna con un diverso repertorio di geni, proteine e metaboliti espressi. Tutti sono necessari per sostenere l'insieme. Nello stesso modo, le popolazioni sono naturalmente diverse, ed ecosistemi prosperi sono ricchi di specie.

E come oggi centinaia di tribù indigene sono guidate verso l'estinzione dall'attività di corporazioni impegnate in estazioni minerarie, taglio del legname ed estrazione di petrolio, per non parlare della minaccia alla loro agricoltura indigena derivante dall'ingegneria genetica, devo sottolineare nei termini più forti che abbiamo bisogno di preservare e rivitalizzare la diversità delle culture nella specie umana. Abbiamo bisogno di questo per sostenere il miracolo umano, per esprimere la piena umana potenzialità creativa.

(sito www.yesmagazine.org)

L'UNIVERSO INTERCONNESSO Mae-Wan Ho

(...) Propongo che l'organismo sia, idealmente, una sovrapposizione quantica di attività coerenti, con intercomunicazione non-locale istantanea attraverso il sistema.

(...) L'organismo è coerente al di là dei nostri sogni più selvaggi. Ogni parte è in comunicazione con ogni altra parte attraverso un mezzo liquido cristallino dinamico, armonioso, disponibile a rispondere, che pervade tutto il corpo, dagli organi ai tessuti, all'interno di ogni cellula. Il liquido cristallino dà agli organismi le loro caratteristiche di flessibilità, squisita sensibilità e capacità di rispondere, perciò ottimizzando la rapida intercomunicazione che permette all'organismo di funzionare come un tutto coerente.

Con la nostra nuova visione di un organismo coerente, pensa ad ogni organismo come ad una entità che non è relamente confinata con il corpo solido che vediamo. Il corpo visibile semplicemente avviene dove la funzione delle onde dell'organismo è più densa. Onde quantiche invisibili si espandono da ognuno di noi e penetrano in tutti gli altri organismi. Allo stesso tempo ognuno di noi ha onde di ogni altro organismo interconnesso/aggrovigliato con la nostra creazione.

In un senso veramente reale, nessuno è solo, nessun uomo è un'isola. Non siamo atomi isolati, ognuno che si scontra e compete con gli altri in una lotta Darwinina per la sopravvivenza e per la fitness. Invece ognuno di noi è supportato e costituito, alla fine, da tutto ciò che c'è nell'universo. Siamo a casa nell'universo. In questo universo interconnesso/aggrovigliato non possiamo fare violenza ai nostri simili esseri umani o ai nostri compagni abitanti della Terra senza fare violenza a noi stessi. E il modo più efficace per fare del bene a noi stessi è farlo agli altri.

Più di tutto, non siamo impotenti osservatori fuori dalla Natura, soggetti alle tribolazioni della fortuna. Siamo invece i partecipanti nella creazione che costantemente si dischiude. Costantemente co-creiamo e ri-creiamo



noi stessi e gli altri organismi nell'universo, dando forma al nostro futuro comune, facendo avverare i nostri sogni, e realizzando le potenzialità e i nostri ideali.

Dr. Mae-Wan Ho, biologa di origine malese. Dirige il laboratorio di Bio-Elettrodinamica alla Open University di Milton Keynes in Gran Bretagna.

E' autrice di "The Rainbow and the Worm" e di numerose pubblicazioni. In Italia è stato tradotto "Ingegneria genetica. Scienza e business delle biotecnologie" Derive Approdi edizioni.

IL CONCETTO DI COERENZA:

E' un processo non lineare che contestualmente struttura il comportamento di un organismo → è la relazione con se stesso, con le altre parti, con l'insieme. Ogni organismo vivente è un insieme, una unità. Coerenza vuol dire che ogni parte è sia un'unità individuale e indipendente, sia una parte di un insieme più grande. Ogni parte si comporta all'interno di un certo "grado di libertà" in modo individuale, ed è integralmente in relazione con ogni altra parte, e tutte sono integrate con l'insieme → la connessione inizia a livello infinitesimale e si prolunga verso l'infinito. Quindi, tutte le parti sono simultaneamente individuali, sono integralmente in relazione con tutte le altre parti, e in combinazione formano una unità integrale senza fine.



APPENDICE 2:

L'ACQUA, LE MANI E LA TASTIERA da “**La musica in testa**” di **Giovanni Allevi**

L'acqua, calma e limpida, riesce nella sua quiete a raggiungere i più remoti e bui interstizi. Con indifferenza sovrumana conquista qualunque spazio, totalmente, senza alcun gesto violento, senza intenzione, così, semplicemente; tutto può sommergere e coinvolgere nel suo naturale silenzio.

E ciò che da lei è conquistato, per nulla soffre del suo limpido abbraccio, anzi, quasi si conserva nel cristallino nitore: guadagna trasparenza e leggerezza.

La calma acqua fatta di umili goccioline riposa in oceaniche grandezze.

Noi dobbiamo trasformare le nostre mani, avambracci e dita, in acqua.

Per far ciò, è necessario prima di ogni cosa immedesimarsi nella sua caratteristica peculiare: la passiva e calma indifferenza.

Così le dita non servono più, perdono la funzionalità e il senso di appartenenza; non sono più mie, ma della leggerezza che mi circonda. Questo è un atteggiamento fisico e prima ancora mentale: lasciar fare, lasciar essere, lasciar danzare, fare silenzio e ascoltare.

Se vuoi proprio ascoltare qualcosa, c'è il tuo respiro, che da anni ingloba in te fluido elastico.

Ogni tensione muscolare, residuo di durezza solida, lascia spazio alla fluidità liquida, che è essenzialità dei movimenti, lentezza e velocità e, come per incanto, le dita trovano il loro posto ideale fra i tasti, la giusta distanza, il giusto peso, come l'acqua preme allo stesso modo un fondale sconnesso.

I tasti si lasciano accarezzare e tutti sono ugualmente raggiunti; non c'è più competizione fra tastiera e dita, non più conflitto, ma calda intesa cui seguirà un'inesorabile azione.

Tale divina condizione è appesa a un filo di seta sottilissimo, basta la forza del più piccolo dei pensieri per spezzarlo... ma è in questa direzione che dobbiamo andare.

Un giorno avevo preso una piccola rana e mentre ne osservavo incuriosito le stranissimi fattezze, è saltata via dalla mia mano per cercare rifugio in un anfratto pieno di oggetti; per ritrovarla ho seguito con lo sguardo ogni punto, freneticamente, senza risultato. Prima di abbandonare l'impresa, ho pensato di osservare il luogo con sguardo immobile, senza concentrarmi su un unico punto, ma cercando di cogliere la totalità indistinta dell'immagine che avevo davanti.

Ora, nella grande foto piena di oggetti inanimati, un particolare reclamava attenzione, per il semplice fatto di essere l'unico in movimento: la rana.

Noi sottovalutiamo la potenza della passività; e ci ostiniamo a opporre la nostra energia a quella dell'intero universo.

Invece, se impariamo a fare silenzio, saremo in grado di cogliere l'eterna danza che ci circonda.



APPENDICE 3:

Riadattamento da “**Byodynamic Craniosacral**” vol. 1, **Franklin Sills**

IL PARADIGMA DELL'OLOGRAMMA di DAVID BOHM:

Nell'ologramma, ogni parte è un'espressione del tutto ed ha il tutto racchiuso in sé.

Capire il paradigma dell'ologramma ci può dare profondi insights nel dischiudersi dei vari ritmi e maree attribuite al Respiro della Vita. Bohm ha usato il concetto dell'ologramma per descrivere la natura dell'universo. Ha avuto la visione dell'universo come di un vasto ologramma costituito da 2 aspetti:

aspetto esplicito o manifesto → regno del misurabile, del toccabile, conoscibile attraverso i 5 sensi.

Governato da proprie leggi, leggi dell'**eternomia**: leggi fisiche dell'universo osservabile (per Bohm include anche il regno quantico → regno dell'infinitamente piccolo).

aspetto implicito, sottostante o non manifesto → racchiuso nel mondo esplicito fatto di tempo, spazio e materia, c'è una realtà più sottile, l'ordine implicito.

L'universo è paragonato a un vasto ologramma in cui ogni parte ha tutte le informazioni dell'insieme racchiuse in sé. Dentro a ciò che è osservabile, c'è un interno regno implicito che tiene tutte le parti, che sembrano separate, assieme. Il regno implicito è un regno olografico letteralmente racchiuso nel mondo esplicito. E' un regno nel quale tutto quanto è tenuto assieme come una totalità unica. Questo mondo implicito è alla base nel mondo manifesto. In questo senso più profondo, l'universo è letteralmente uno e non diviso. Si può pensare a questo mondo implicito anche come al mondo di ciò che è potenziale. La Matrice Originale di tutto è racchiusa nel mondo implicito e il progetto di ogni forma è ad essa inerente. Quando una forma si manifesta, questa Matrice Originale è sempre inerentemente presente nel suo dischiudersi.

Quando osserviamo dal punto di vista dell'esplicito, normalmente l'ordine implicito non è percepito. E' come essere sulla superficie di un'onda dell'oceano e percepire le altre onde separate. E' facile identificarci con l'onda, diventare l'onda, e dimenticare che in realtà siamo l'acqua. Nel fare questo, perdiamo contatto con l'interezza della vita di cui siamo parte.

Ogni aspetto manifesto della realtà può avere ulteriori relazioni manifeste e non. Ogni aspetto manifesto può contenere ulteriori informazioni implicite e quindi ulteriori potenzialità per il suo manifestarsi. Ogni aspetto manifesto è quindi un aspetto di un disegno universale di frattali, in cui ogni pezzo è un'espressione del tutto. Qui vediamo l'apparente paradosso di ciò che è implicito, sottostante, dentro l'esplicito, il manifesto, e anche di come l'essere esplicito è un'espressione locale di qualcosa di più grande. Quindi ciò che sembra accadere casualmente potrebbe in realtà essere completamente interrelato a un livello sottostante. Come vediamo nelle tradizioni spirituali e mediche, il “tutto è contenuto in ogni parte e la parte è un'espressione del tutto”. Questo semplice schema può essere trasportato ad ogni livello della complessità, con varie espressioni contingenti tra loro; mondi dentro a mondi, universi dentro ad universi. I mondi possono letteralmente essere manifesti e contingenti tra loro.

IL DISCHIUDERSI DELLA CONSAPEVOLEZZA:

L'ordine implicito diviene esplicito, manifesto, in base a leggi implicite del tutto, o dell'**olonomia**. Come vederemo, ciò che si dischiude dall'implicito dipende da un'interconnessione tra consapevolezza e percezione. Bohm ha postulato che l'interrelazione tra realtà implicite ed esplicite, sia un'interrelazione di consapevolezza. In altre parole, tutte le manifestazioni esplicite dell'ordine implicito sono, alla radice, un dischiudersi della consapevolezza. Quindi la consapevolezza e la forma manifesta sono un tutto unificato. Qui è importante capire che è il gioco della consapevolezza che determina la natura la natura e la qualità di ciò che si manifesta dall'implicito. Ogni evento fisico potrebbe quindi essere un'espressione della manifestazione della consapevolezza. Questa nozione è in sintonia con le filosofie tradizionali, che non vedono possibilità di creazione senza il coinvolgimento della consapevolezza. Nel lavoro di Bohm abbiamo una nuova espressione della cosmologia tradizionale, dove tutto è visto come un insieme e, a seconda del punto di vista percettivo, si può percepire o il mondo implicito o la sua espressione manifesta. Inoltre, a seconda della qualità e dello stato percettivo del momento, si può essere consapevoli delle diverse manifestazioni dell'implicito verso espressioni esplicite. Quindi, quando sposti il tuo campo percettivo, diverse manifestazioni possono diventare apparenti. Come vederemo, questo ha implicazioni cliniche molto importanti. La continuità della consapevolezza e della percezione con gli ordini impliciti ed espliciti, ha conseguenze importanti nella pratica CS.



IL RESPIRO DELLA VITA E IL PARADIGMA DELL'OLOGRAMMA:

Nei termini di Bohm, il RdV può essere visto come il fondamentale dischiudersi dell'ordine implicito in una realtà esplicita. Questo è un processo di consapevolezza che si manifesta. Nel regno umano, è il dischiudersi dell'intenzione di incarnarsi.

La Matrice Originale è la radice del nostro sviluppo embriologico e mantiene la sua integrità della nostra forma attraverso la vita. Il processo di intenzione del dischiudersi dell'essere umano in una forma è espressa dal dischiudersi delle maree generate dal RdV. Queste manifestazioni del RdV ordinano il mondo cellulare e tessutale e mantengono la loro integrità. E' un principio ordinatore implicito, inerente, che è espressione dell'Intelligenza della vita stessa.

Come vedremo, il RdV emerge dalla Quietè Dinamica come intenzione di incarnarsi. Nell'embrione, la sua intenzione è espressa come un fenomeno di linea mediana nel disco embrionale. Questa linea mediana è espressa come stria primitiva e come notocorda nell'embrione, e come la linea mediana attorno alla quale si organizzano la colonna vertebrale e la base cranica nella vita adulta. Da questa linea mediana, ritmi diversi, o maree, si manifestano. Queste manifestazioni permettono al RdV di esprimere un potenza fisiologicamente funzionante nel sistema. Questa potenza trasporta la Matrice Originale, o intenzione, ad ogni cellula e tessuto nel corpo. Le varie espressioni del RdV permettono alla Matrice Originale di essere espressa come una potenza biodinamica all'interno dei fluidi e dei tessuti del corpo umano. In questo processo, la sorgente del RdV genera un numero di "maree dentro le maree". L'espressione olografica di queste maree è al cuore dei cicli della respirazione primaria nel corpo.



APPENDICE 4:

Liberamente tratto da “**LA GUARIGIONE E IL MONDO NATURALE**” **Jim Jealous** intervistato da Bonnie Horrigan (da sito ITCS):

(...) Credo che qualsiasi tecnica di guarigione deve aiutare gli individui a trovare la strada verso una realtà più profonda rispetto ad un modello biomolecolare di salute.

(...) L'olismo non consiste nell'utilizzare una varietà di “cure”, essa consiste invece nella capacità di vedere lo Spirito, l'Anima, il Corpo come un Tutto.

(...) L'idea del Tutto, un'unità, il non-diviso, è estranea alla nostra cultura e sta lentamente scomparendo come una forma aborigena che viene considerata come “primitiva” dall'intelletto.

(...) Noi (*gli osteopati*) non dobbiamo concentrarci tanto sulla causa ed effetto quanto sulla priorità del Tutto che si muove in relazione al Grande Mistero.

(...) I guaritori sono insegnanti, compagni di viaggio, ed esploratori. I pazienti si trovano in ruoli simili entro la sfera delle loro vite. Noi siamo qui per liberare la gente dal bisogno routinario di cure, al fine di non creare dipendenza.

(...) Le persone sono essenzialmente piene di vita e troveranno la propria strada da sole.

(...) Il nostro obiettivo è di imparare a conoscere le leggi naturali usando le abilità percettive che sviluppiamo durante la nostra formazione e tirocinio. Il nocciolo di questo lavoro è percettivo. (...) Noi impariamo a sentire il Tutto. Quando si incontra un paziente si vede il Tutto – un evento molto unico e raro nel nostro mondo moderno. (...) I pazienti sono bene consapevoli che c'è un'attenzione di tipo diverso. Loro la commentano. Non è intellettuale o intuitiva. E' aborigena, istintiva. Non si ha una conclusione immediata o una diagnosi – questo si avrà ben più avanti. Il momento viene riempito con lo sforzo di essere presenti con la Salute nel paziente e con la storia che si dispiega all'interno della propria risposta. Qualche volta ciò richiede una forma distinta di paziente, un'osservazione lenta che non si concentra sul bisogno di concludere. Questo processo all'inizio risulta estraneo ma poi diventa piuttosto naturale come lo è nella sua essenza. Noi apprendiamo le nostre abilità facendo dell'apprendistato con qualcosa che non ha nome ma che ci insegna molto. Noi apprendiamo la percezione sensoriale senza una copertura concettuale, ma essa viaggia più profondo di quanto uno possa immaginare. Tutto ciò è qualcosa di diverso e di impegnativo. Ben poche persone si dedicano a questo tipo di vita (...) pertanto la nostra professione è prevalentemente allopatrica ed è un danno per tutti.

(...) Noi utilizziamo le nostre mani (...) e (...) non aspettiamo di sentire i sintomi bensì aspettiamo di sentire una priorità prestabilita messa in movimento dalla Salute del paziente. (...)

Le leggi naturali: prima di tutto non sono fatte dall'uomo. Non sono state concepite da alcuna ricerca a parte l'osservazione. Secondariamente, noi sappiamo che ci sono molte leggi che operano nella guarigione di cui noi siamo completamente all'oscuro, e tuttavia esse entrano profondamente nel processo. La cosa interessante è che la nostra percezione può sentire l'intenzione delle leggi naturali, l'intenzione della Salute al lavoro, dove sono state stabilite delle priorità. Di solito una volta che ciò viene comunicato, il paziente ne è già consapevole ma può aver scartato l'informazione. Il nostro movente e la nostra abilità è di capire l'intenzione della Salute nel paziente mentre essa lavora non-divisa alla ricerca di equilibrio ed armonia. (...) Il mondo naturale è dotato di una coscienza che si estende in tutte le direzioni. (...) La mia idea di una medicina alternativa è una percezione alternativa del mondo, non solo della malattia. (...) Somministrare dell'olio dell'albero del tè per un fungo alle unghie invece di un prodotto chimico potenzialmente tossico è un rimedio molto più naturale, ma non è ancora una visione alternativa della guarigione. Qualsiasi tipo di formamentis che insegue la malattia per dominarla è solo parzialmente alternativa. Ciò che sostiene il Tutto nella sua connessione con la saggezza del mondo naturale è alternativo. Esso sostiene la Salute, il non-divisibile, la saggezza trascendente della vita, per prima cosa. Nella malattia ordinaria raramente viene chiesto di più. Circa l'80% di tutte le malattie comuni guariranno con questo approccio, se il paziente è in grado di lasciarlo funzionare (ad es. il tempo, la percezione). Altrimenti, è necessario un altro approccio allopatrico più diretto.

(...) Lasciate che vi racconti la storia di un paziente che morì, ma che era guarito e in pace – in salute. (...)

(...) Ero il suo medico di famiglia. (...) John (...) all'età di 52 anni sviluppò un cancro al polmone per l'esposizione a prodotti chimici sul lavoro. Lo inviammo dall'oncologo, come lui desiderava. Fu trattato con chemioterapia e narcotici. Chiamò il mio ufficio ed entrò chiedendo un trattamento. Io fui d'accordo. Questa



richiesta era insolita per lui. Venne ogni settimana. Io non cercai mai di scoprire il perché, cercai solo di trattarlo seguendo la purezza della salute, senza attaccare la malattia, che sentivo era ben al di là dal poter essere curata. (...) Alla fine gli chiesi perché avesse voluto questi trattamenti. (...) Lui mi disse che senza il trattamento doveva prendere molte pillole e con il trattamento invece non gliene serviva neanche una! (...) Continuò: “Sono più tranquillo dopo i trattamenti”. Da dove veniva questo cambiamento? (...) Da dove sbocciava questo fiore? Morì facilmente e in pace, pieno di amore e con le sue relazioni in equilibrio. Mi aiutò a capire (...) che la Salute nel paziente non può ammalarsi o morire. Non la puoi uccidere. E' trascendente. Tutto ciò che dobbiamo fare è ascoltare, usare le nostre mani in modo abile, essere pazienti, avere il tempo e seguire la Salute. (...) Non è affar mio capire come accade il processo di guarigione.

Tutto ciò che posso fare è aiutare la vita ad entrare in equilibrio nel modo in cui le è più consono. Questa è la frase chiave: nel modo che le è più consono. Vidi John un paio di giorni prima che morisse e fu come se avessi messo le mani sulla persona vivente più sana. Capisco che possa suonar strano, ma c'era un bell'equilibrio in lui. Lui era felice.

Curare non significa eliminare i sintomi. Riguarda una completezza dell'individuo, che noi ricordiamo istintivamente nel momento in cui lo tocchiamo. Il trattamento ci aiuta a richiamare e reintegrare ciò che non ha bisogno di essere appreso. In alcune persone la morte è una porta verso una percezione che la nostra cultura ha spazzato via.

Quando un paziente entra nel nostro studio noi iniziamo, in ogni momento, soltanto ad aspettare e a percepire la purezza e a sentire la Salute al lavoro. Questo richiede anni di esercizio e un amore per il dono della nostra essenza naturale. Ascoltiamo con le nostre mani una storia che si dispiega nella coscienza di ognuno di noi.

(...) Mi ci sono voluti 20 anni per iniziare a capire. Tuttora mi sente un principiante. E' un lungo viaggio che dura tutta la vita (...). imparo sempre qualcosa di nuovo. (...) Non si può prevedere un miglioramento della propria abilità. (...) Si imparano cose del tutto inaspettate, che non si trovano nei libri, che non sono ampliamenti di abilità conosciute, ma del tutto nuove. (...) Io credo ciecamente che seguendo i principi della mia formazione, la comprensione aumenterà.

(...) Insegno a muovere le ossa ma fa parte di un continuum. Si deve capire e lavorare con le ossa per molto tempo; dà delle basi ai sensi e aiuta a capire gli squilibri ed equilibri nel Tutto. (...) Anni di comprensione del movimento finché non si sente una unità normale di vita. Si iniziano a sentire le forze curatrici. (...) Abbiamo bisogno di un lungo allenamento. Alcune persone credono veramente nelle scorciatoie, ma la vita ci vuole Interi. (...) **Dobbiamo avere la pazienza di tollerare la nostra ignoranza e di non nasconderla.** Dobbiamo credere che siamo “speciali”. Non intendo meglio, ma una creazione cosciente di un'Intelligenza superiore, qualcosa di bello. Facciamo parte dell'arte della natura.

(...) Circa 15 anni fa ho avuto un rigonfiamento alla tiroide. Andai da molti specialisti e mi fu detto che avevo un cancro. (...) Io ero molto spaventato. Dissi loro che non sarei tornato perché dalle loro paure capii che temevo di morire. Rimasi sorpreso perché pensavo di amare abbastanza la vita da poter morire senza paura. Decisi che dovevo rappacificarmi con la morte e non scappare dalla paura. (...) Era una questione di integrità con il dono della vita. (...) Cercai veramente di vedere la mia paura e di aiutarla attraverso questa comprensione. (...) Il rigonfiamento se ne andò e non tornò mai più. (...) Non so cosa accadde o perché. Ma io potei scegliere tra il mio spirito e la mia paura. Sono orgoglioso di vivere insieme agli alberi, al sole e a tutto il resto. Questo sentimento di completezza fu violato dalla paura. (...) Presi la paura con me e continuai. Il fondatore dell'osteopatia, A.T. Still, disse “Il corpo è come una seconda placenta”. Penso (...) che la morte non esiste. Io non impongo la mia scoperta al paziente. Io sostengo tutte le loro decisioni una volta che sono chiari sulla loro scelta di cura. (...) Il mio mestiere è di rimanere consapevole della Salute “che non si può ammalare” che c'è in loro e sostenerla. (...) Quando metto le mani su un paziente inizio con il sentire la completezza, il trascendente, non come un'idea o come una verità immortale ma aspettando finché essa non si manifesta. Io vedo la paura, la sento nelle mie mani, sento la malattia, le lesioni, la storia, e aspetto. **Cerco ciò che non conosco;** non una diagnosi, quella si avrà dopo. Adesso in questo momento la Salute si sta connettendo con la malattia. Questa priorità deve essere vista direttamente, non tramite deduzione.

(...)

La guarigione è l'emergere dell'originalità. Consideriamo questa frase per un momento. Il respiro della vita entra nel corpo. Possiamo sentire i vari ritmi che esso crea, e possiamo percepire l'avvenimento di quel processo. (...) Noi possiamo veramente percepire il respiro della vita che entra nel corpo, che arriva alla linea mediana e da lì generare diverse forme di ritmi nel campo bioelettrico, nei fluidi, e nel tessuto. Andando



all'essenza ciò che accade è genesi. Non si ferma mai. Momento dopo momento costruiamo una nuova forma e funzione. Si sente ciò direttamente.

(...) Blechschmidt era uno scienziato innamorato degli embrioni. Si occupava delle biodinamiche e biocinetiche dello sviluppo umano. Come funzionano? Che cosa succede? Non riuscì mai a trovare la risposta. Scrisse che la causa dell'origine dell'embrione è contenuta nell'embrione stesso. Questa non è una citazione diretta, ma c'era un mistero che deve restare. (...) Blechschmidt era affascinato dal fatto che c'era una forza dentro i fluidi del corpo che non veniva dal campo genetico. Questa forza dentro il fluido contiene di fatto l'idea della forma del corpo umano, che sia un rene o una vertebra o un occhio e che fa sì che si manifesti. Poi i geni la modificano. Così abbiamo delle modifiche genetiche, culturali e di razza. Prima di queste modifiche c'è la forma divina. Essa coesiste durante la nostra intera vita. (...)

Blechschmidt descrisse i 6 diversi modi in cui i fluidi interagiscono tra loro dentro il corpo. Sutherland (...) percepiva queste forze nei fluidi, tuttavia i 2 uomini non si erano mai incontrati e non avevano mai letto i lavori l'uno dell'altro. Quest'embriologia stava descrivendo le stesse forze nei fluidi come uno dei grandi maestri dell'osteopatia. (...)

Perché non tutti guariscono? Non è ancora l'ora. Ecco l'unica risposta. Il paziente non dovrebbe essere incolpato perché non migliora. (...) Non è colpa di qualcuno. Riguarda più il tempo e il “tempo di guarigione”. (...)

Ieri ho ricevuto una lettera da una mia studentessa. L'ho preparata per 5 anni (...) prima che iniziasse a lavorare *in una residenza per anziani*. Recentemente è stata assegnata ad una donna di 92 anni che stava bene finché non si è verificato (...) un carcinoma. La mia studentessa ha scritto “Mentre la condizione fisica deteriorava, lei era ovviamente terrorizzata da ciò che stava accadendo (...). Mi trovai sola con la paziente, che era veramente un momento raro. E mentre stavo ascoltando il suo cuore capii cosa stavo veramente cercando di fare. Su un livello potevo sentire la paura dentro questa donna, quasi un ronzio dentro il suo sistema nervoso. Ma sotto c'era un senso dolce e informale di certezza e di Salute. Mentre stavo là, sentii un enorme cambiamento. la paziente sembrava rilassarsi. Passò una notte molto tranquilla, fatto strano, e quando l'ho vista stamattina sembrava molto a suo agio. Morì poche ore dopo.” Una storia straordinaria. Noi non lo sappiamo con certezza ma c'è una buona possibilità che il trattamento le abbia permesso di morire facilmente. Lei ha forse affrettato il processo di morte? No. Lei ha aiutato la paziente a trovare l'equilibrio, e poi il sistema ha preso la propria direzione naturale. Non abbiamo preso noi quella decisione, e questo rende l'osteopatia una scienza naturale.

(...)

L'altro punto che è importante è che il rapporto tra studente e maestro è a lungo termine. Dobbiamo accettare la responsabilità di essere istruiti.



Bibliografia

- Blechschmidt Erich, “Come inizia la vita umana – dall'uovo all'embrione”, 2009, Futura Publishing
- Boxhall Mike, dal suo sito www.stillness.co.uk (2011)
- Capra Fritjof, “Il tao della fisica”, 1975, Adelphi; “La scienza della vita”, 2002, Rizzoli
- Castaneda Carlos, “A scuola dallo stregone”, 1970, Astrolabio
- Coats Callum, “Living energies: Viktor Schauberger's brilliant work with natural energy explained”, 1996, Gateway
- Freeman Viola, “A study of the Rhythmic Motions of the Living Cranium”, JAOA 70, May 1971, pp 928-945
- Gilchrist Roger, “Craniosacral therapy and the energetic body”, 2006, North Atlantic Books
- Hammaskjold Dag, citazioni tratte da Connelly Dianne M., “All sickness is homesickness”, 1986
- Jealous Jim, “Marea lunga, il nostro primo passo nel sentire la sensazione di essere creati”, da sito ITCS; “La linea mediana”, da sito Ass Ital. Biodinamica CS; “Biodynamic Osteopathy” sito ITCS
- Kabat-Zinn Jon, “Vivere momento per momento”, 1990, Corbaccio
- Kern Michael, “Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche”, 2003, Tecniche Nuove
- Kern Michael, Introduzione al libro di Sills Franklin, “Foundations in Craniosacral Biodynamics – The Breath of Life and Fundamental Skills. Vol. 1”, 2011, North Atlantic Books
- Lipton Bruce, “La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula.”, 2007, Marco Edizioni
- McTaggart Lynne, “Il campo del punto zero. Alla scoperta della forza segreta dell'universo”, 2008, Macro Edizioni
- Ricard Matthieu & Trinh Xuan Thuan “Dal big bang all'illuminazione”, 2008, Amrita Ed.
- Ridley Charles, “Stillness – Biodynamic Cranial Practice and the Evolution of Consciousness”, 2006, North Atlantic Books
- Sautenet Antoine “Analisi teorica dei fulcri”, da sito ITCS
- Shea Michael, “Biodynamic Craniosacral Therapy, Vol. 1”, 2007, North Atlantic Books
- Shea Michael, “Biodynamic Craniosacral Therapy, Vol. 2”, 2008, North Atlantic Books
- Sheldrake Rupert, “La mente estesa. Il senso di sentirsi osservato e altri poteri inspiegati della mente umana”, 2006, Urra edizioni
- Sills Franklin, “Craniosacral Biodynamics” vol. 1, 2001, North Atlantic Books
- Sills Franklin, “Craniosacral Biodynamics” vol. 2, 2004, North Atlantic Books
- Sills Franklin, “Foundations in Craniosacral Biodynamics – The Breath of Life and Fundamental Skills. Vol. 1”, 2011, North Atlantic Books
- Sumner Ged & Haines Steve, “Cranial Intelligence – a practical guide to Biodynamic Craniosacral Therapy”, 2010, Singing Dragon
- Upledger John & Karni Zri, “Mechanical Electric Patterns During Craniosacral Osteopathic Diagnosis and Treatment”, JAOA 78, 1979, pp 782-791
- Van Der Post Laurens, “Una storia come il vento”, 1995, ed Corbaccio
- immagini dei frattali prese dal sito www.fractalarts.com

Glossario

CS: Craniosacrale
LM: Linea Mediana
LMF: Linea Mediana Fluida
LMQ: Linea Mediana Quantica
LM1°: Linea Mediana Primaria
MM: Marea Media
ML: Marea Lunga
QD: Quietè Dinamica
R1°: Respirazione Primaria
RCS: Ritmo CS (o impulso ritmico craniale)
RdV: Respiro della Vita
SP: Stillpoint

“Per tutto ciò che è stato, grazie.

A tutto ciò che sarà, sì”

Dag Hammarskjöld