

La disciplina craniosacrale

Il Craniosarale (CS) fa parte delle discipline del benessere. Si focalizza sul sistema fisiologico CS, sistema corporeo che è stato scoperto all'inizio del XX secolo, quando il Dr. Sutherland, allora studente di osteopatia, intuì e poi verificò con esperimenti realizzati inizialmente sulla sua testa, un movimento ritmato, quasi impercettibile, nelle ossa del cranio fino a quel momento considerato una struttura fissa. I risultati degli esperimenti realizzati sul suo corpo gli dimostrarono che il movimento craniale doveva avere qualche importante funzione fisiologica, dato che il suo movimento ritmico veniva trasferito a tutti i tessuti del corpo. Grazie alle sue ricerche, oggi sappiamo che questo movimento involontario presente nel nostro corpo è molto importante per la salute: è la forza vitale intrinseca al corpo, presente nell'essere ancor prima di altri movimenti ritmici vitali (battito cardiaco, respirazione polmonare,..) poiché s'incarna nel momento del concepimento, ed è a partire da questa prima fase di sviluppo embrionale, dirige ogni seguente sviluppo fisiologico, accompagnandoci durante tutta la vita.

Il sistema CS esiste negli esseri umani e in quasi tutti gli animali dotati di cervello e midollo spinale. Esso comprende il liquido cerebro spinale, il sistema nervoso centrale e le membrane che lo circondano, le ossa del cranio, la colonna vertebrale e l'osso sacro. La libera espressione del sistema CS, attraverso i suoi movimenti, influenza tutto il corpo sia a livello fisico che psicologico e disturbi nel suo funzionamento incidono nello stato generale di salute.

Esistono 3 diverse espressioni ritmiche del movimento CS:

1. il Ritmo CS
2. la Marea Media (MM)
3. la Marea Lunga (ML)

Mentre il Ritmo CS è l'espressione più esterna del Respiro della Vita, quella percepibile nella parte fisica del corpo, le altre due rappresentano le espressioni più profonde e più lente. Queste tre espressioni sono interconnesse fra di loro; mentre la ML può riferirsi maggiormente ad aspetti energetici, La MM agli aspetti fluidi, il Ritmo ai tessuti dunque alle strutture.

Il movimento presenta due fasi alterne: durante l'*inspirazione* avviene un delicato movimento nei liquidi e nei tessuti, che sale verso l'alto e si espande da parte a parte, mentre durante la fase di *espirazione* avviene il contrario, un movimento che scende e si restringe. L'insieme di una fase di inspirazione e espirazione costituisce un *ciclo ritmico* che praticamente ricorda quello della respirazione polmonare e per questo la loro espressione viene definita come **Respirazione Primaria**. Riferendoci ai tessuti del corpo le due fasi prendono nominativi diversi a seconda della struttura a cui ci riferiamo: nella fase di inspirazione si parla di *flessione* delle ossa impari e *rotazione esterna* (RE) delle ossa pari, e nella fase di espirazione si parla di *estensione* delle ossa impari e *rotazione interna* (RI) delle ossa pari.

Tanto il Ritmo CS come le Maree, con le loro fasi di inspirazione ed espirazione, hanno origine al centro del corpo, dove il liquor, prodotto nei ventricoli cerebrali, va in circolo in tutto il cranio e all'interno della colonna vertebrale; la sua fluttuazione assieme ai piccoli spostamenti che si verificano a tutti gli altri componenti del sistema CS determinano l'espressione della Respirazione primaria. Mentre il ciclo ritmico presenta una frequenza variabile fra 6 a 12 ripetizioni al minuto, il ritmo della marea media presenta fino a 3 cicli al

minuto e la marea lunga 1 ciclo ogni 100 secondi circa.

Ogni movimento del sistema CS si organizza attorno a un fulcro specifico che fornisce la potenza necessaria che permette la sua espressione; perciò anche le strutture del corpo presentano i loro fulcri naturali di movimento, e la respirazione primaria è espressa in modo equilibrato e simmetrico intorno a tali *fulcri naturali*. Nel caso che subentrino nel sistema corporeo delle forze, provenienti da eventi particolarmente forti come per esempio quelli dovuti a colpi, cadute o emozioni stressanti che il sistema non riesce ad elaborare ed eliminare, la loro potenza o *forza biocinetica* viene concentrata in un'area particolare del corpo dove si organizza attorno a un *fulcro di inerzia* che presenterà degli schemi di movimento anormali, non fisiologici, come: turbolenze, tensioni, trazioni e torsioni, facilmente distinguibili dai movimenti fisiologici tipici dell'inspirazione ed espirazione.

La sessione CS si svolge con il cliente sdraiato vestito sul lettino. L'operatore CS seduto vicino a lui ascolta, con un delicato tocco di mani, l'espressione della Respirazione Primaria in qualsiasi parte del corpo ed in particolare a livello del cranio, del sacro e delle caviglie; quindi dopo averne valutato la qualità, decide come procedere e dove cominciare a lavorare dando molta importanza a quelle parti del corpo che meglio esprimono il benessere in modo che il lavoro sia orientato alla Salute con la consapevolezza che la Guarigione avviene al centro di ogni distorsione o fulcro inerziale, e nel processo di riequilibrio questo principio di Salute viene sostenuto e incoraggiato perché si espanda a tutto il corpo facilitando la riattivazione dei processi di auto-guarigione propri del sistema.

Durante la sessione il cliente sente un grande rilassamento, ed in breve tempo anche un benessere per il trattamento ricevuto dovuto al fatto che i tessuti si rilassano e si crea spazio fra le strutture del corpo e questo aiuta in caso di dolori (muscolari, alle articolazioni, mal di testa, cervicalgie, ecc.) ed in situazioni in cui c'è una componente emotiva che crea ansietà e difficoltà di respiro polmonare fluido o tachicardie....

Esistono due approcci nel lavoro CS: il funzionale ed il biodinamico.

Nell'approccio *funzionale* il campo percettivo dell'operatore è orientato principalmente ai tessuti di cui ne valuta la mobilità e la motilità delle strutture; all'individuare dei disturbi dovuti a restrizioni o alterazioni della simmetria, qualità, frequenza o ampiezza del movimento respiratorio primario, l'operatore utilizzerà delle tecniche per invitare il tessuto a muoversi nella direzione facilitata e rimane in attesa di un cambiamento; intenzionalmente può anche facilitare uno still point (sospensione del movimento ritmico).

L'approccio *biodinamico* invece guarda all'organismo come a un sistema olistico in relazione continua con l'universo intero. Il campo percettivo dell'operatore è molto ampio. L'attenzione è rivolta alla salute intrinseca e l'obiettivo è di ristabilire la connessione con questa salute. Non si applicano tecniche né intenzioni ma si lascia che la Respirazione Primaria sia la guida e che svolga il lavoro. Non c'è una focalizzazione su ossa, su tessuti o su movimenti; la capacità percettiva dell'operatore va verso un movimento fluido di tutto il corpo, che viene considerato come un campo unificato composto da fluidi, tessuti e potenza percepibili sia nel corpo che attorno ad esso.

Anna Strohmenger

Operatrice Craniosacrale

Cellulare: 3662057021

e-mail strohmengeranna@gmail.com

