

## BIODINAMICA CRANIOSACRALE

# Per sviluppare vitalità e serenità

**S**ilenzio, contatto delicato e presenza consapevole sono le caratteristiche che contraddistinguono questa disciplina olistica nata più di cento anni fa dalle ricerche di Sutherland, un osteopata statunitense.



*Le sessioni di Biodinamica Craniosacrale durano circa un'ora, l'operatore è seduto su di una sedia mentre il ricevente è vestito e sdraiato su di un lettino da massaggio.*

■ William Garner Sutherland scoprì che al centro del nostro corpo si originano dei ritmi ondulatori e involontari, evidenziò l'esistenza di una fluttuazione del fluido cerebro-spinale, il liquido che avvolge e protegge il nostro cervello e il nostro midollo spinale. Scoprì anche che le ossa del cranio e dell'osso sacro si muovono per assecondare questi ritmi fluidi, creando una respirazione più interna e sottile rispetto a quella polmonare.

## Espressione di benessere

Questa respirazione si esprime con movimenti ritmici attraverso i fluidi, creando delle maree che si diffondono in tutto il corpo. La libertà di esprimersi di queste maree è un parametro fondamentale per il nostro benessere.

In questi cento anni di storia la disciplina craniosacrale si è evoluta integrando molte conoscenze dal mondo dell'embriologia, delle neuroscienze e della psicologia, si è trasformata nel linguaggio e nei paradigmi; si sono sviluppate diverse metodologie di lavoro e scuole di pensiero anche molto distanti tra di loro.

John E. Upledger, scomparso nel 2012, ha fondato un istituto, l'Upledger Institute, diffuso in tutto il mondo, attraverso il quale

si promuove un Craniosacrale che interviene a livello dei tessuti facilitando il rilascio delle tensioni. Alcuni suoi illustri colleghi, anch'essi di fama mondiale, come Michael Kern, Franklyn Sills, Michael Shea e Mike Boxhall promuovono invece un approccio biodinamico, una pratica di ascolto percettivo orientato a trovare la salute piuttosto che focalizzarsi sul disagio.

## L'approccio biodinamico

Nell'approccio biodinamico la salute è vista come una forza creatrice e intelligente, che genera e mantiene la nostra forma, struttura e fisiologia. Questa forza si esprime come un respiro, creando ritmi lenti e sottili sia nei fluidi corporei che in tutto l'ambiente, conosciute come marea media e marea lunga.

Queste maree, percepibili dall'operatore durante le sessioni di Biodinamica Craniosacrale, sono l'espressione delle forze che ci generano e ci mantengono in salute giorno dopo giorno. Si può comprendere quindi quanto è importante che l'operatore



*L'operatore craniosacrale favorisce l'emergere della storia, dei sentimenti e delle emozioni della persona, permettendole di esprimersi totalmente, lasciare andare le tensioni e trovare nuove soluzioni.*

sviluppi e approfondisca le proprie capacità di ascoltarsi percettivamente e acquietarsi per offrire al ricevente un ascolto ampio e centrato. Con il passare degli anni l'approccio biodinamico sta orientandosi sempre più alla qualità della presenza percettiva e consapevole dell'operatore: la presenza mindful.

## Presenti nel qui e ora

La parola Biodinamica fu utilizzata per la prima volta nel 1963 da Rollin Becker, medico, osteopata e discepolo di William G. Sutherland per descrivere una forza che produce un ritmo sottile in tutto il corpo.

Mindful deriva dalla parola Mindfulness che è la traduzione inglese di Sati, il termine sanscrito che il Buddha ha utilizzato 2500 anni fa nel Satipatthana Sutta, uno dei suoi discorsi più famosi, per indicare l'essere presenti nel qui e ora; in italiano si può tradurre con "attenzione consapevole nel momento presente". Secondo il Buddha è proprio la capacità di essere consapevolmente presenti alle proprie sensazioni, emozioni e pensieri momento per momento a favorire l'autoguarigione. Questa capacità è innata in ognuno di noi, ma può essere sviluppata e raffinata attraverso una pratica di meditazione quotidiana e che con il tempo può diventare un atteggiamento, un modo di vivere.

Da alcuni anni la Mindfulness sta diffondendosi moltissimo, la Scienza Occidentale ha finalmente riconosciuto che le pratiche meditative orientate al presente hanno il potere di trasformare il nostro cervello, attivando delle aree specifiche, in particolare l'area orbitale prefrontale della corteccia cerebrale, aumentandone le connessioni e la densità sinaptica. Attraverso questa pratica meditativa quotidiana è possibile sviluppare un atteggiamento più consapevole e presente al proprio sentire interiore, facilitare un'efficace regolazione delle proprie emozioni, modulare lo stress e rinforzare il sistema immunitario.

## La quiete dentro di sé

L'operatore in Biodinamica Craniosacrale si orienta al ricevente proprio da questa prospettiva, impara a contattare la quiete



dentro di sé e attraverso un contatto delicato con le mani si mette in ascolto del "campo fluido" del cliente, delle sue maree, aiutandolo a sviluppare la propria presenza agli stati interni del corpo, alle sensazioni, pensieri e stati d'animo.

Il cuore della disciplina craniosacrale è proprio questa capacità dell'operatore di ascoltare e accogliere la persona così come è, nella sua interezza, rimanendo in contatto con la quiete, con un campo ampio e con le forze originarie che creano e mantengono la nostra salute. In questo modo l'operatore favorisce l'emergere della storia, dei sentimenti e delle emozioni della persona, permettendole di esprimersi totalmente, lasciare andare le tensioni e trovare nuove soluzioni. Le sessioni di Biodinamica Craniosacrale durano circa un'ora, l'operatore è seduto su di una sedia mentre il ricevente è vestito e sdraiato su di un lettino da massaggio. Ogni

sessione può essere suddivisa in 12 differenti fasi che sono state spiegate nell'articolo pubblicato su Sistemi Integrati TV Digitale 03\_14, e che aiuteranno ad approfondire la conoscenza di questa disciplina che permette di preservare, consolidare e favorire il proprio benessere.

“  
**Tu non sei  
una goccia nell'oceano,  
tu sei l'intero oceano  
in una goccia**  
J. Rumi”



Luisa Brancolini è co-autrice del libro: "Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi. La consapevolezza per sviluppare benessere e vitalità" Ed Red!



La disciplina craniosacrale è nata più di cento anni fa dalle ricerche di William Garner Sutherland, un osteopata statunitense.

Si ringraziano per il contributo Luisa Brancolini, Formatore in Biodinamica Craniosacrale presso CBC- NA.ME. [www.centro-craniosacrale.it](http://www.centro-craniosacrale.it), [www.centroname.it](http://www.centroname.it), Presidente dell'Associazione CranioSacrale Italia, Direttore didattico della Formazione in Naturopatia Na.ME. e Douglas Gattini ex Presidente della Federazione Italiana ed Europea Shiatsu, istruttore e Direttore Didattico della scuola professionale Shambala Shiatsu. [www.shambalashiatsu.com](http://www.shambalashiatsu.com)