

BIODINAMICA CRANIOSACRALE

La linea
mediana,
la nostra
origine
e le nostre
radici

Entriamo nella scatola
nera del craniosacrale
alla scoperta di un
muscolo... intelligente.
Appreso il suo
significato, eseguiamo un
esercizio di integrazione
al centro e di riequilibrio.

Paolo Maderu Pincione



La linea mediana del corpo rappresenta uno dei principi di fondo della biodinamica craniosacrale. Il modello della linea mediana fa riferimento allo sviluppo dell'embrione umano.

Nelle prime settimane dello sviluppo del nostro "essere embrione" avviene una serie di trasformazioni che prendono diversi nomi a seconda della funzione svolta e del processo in atto.

Ritorno all'inizio della vita

La storia della linea mediana inizia dal "solco primitivo", un ripiegamento del disco bilaminare embrionale. Alla seconda settimana del nostro sviluppo, infatti, siamo fatti di due "palloncini": uno costituito dall'ectoderma che riveste una sacca piena di liquido amniotico in rapida crescita e un'altra cavità, il sacco vitellino, le cui cellule formano l'endoderma.

Tra questi due "palloncini" si forma un solco, detto primitivo, che dà origine ad uno spazio che permette l'insinuarsi di altre cellule, che costituiscono il mesoderma.

Il solco primitivo diventa così il processo assiale da cui deriverà la notocorda, struttura che darà l'impronta alla nostra colonna vertebrale e al sistema nervoso. La notocorda è la metafora della nostra centralità. Tutto il nostro corpo deriva da questi tessuti embrionali: endoderma, mesoderma ed ectoderma.

Forze biodinamiche sempre attive

Ma perché il craniosacrale fa riferimento allo sviluppo embrionale? Perché tutte queste modificazioni sono il frutto di forze biodinamiche. Quello che le dinamiche morfologiche embrionali ci dicono è parte integrante di ciò che avviene nel nostro organismo adulto. I processi di riparazione e di crescita, il continuo rinnovamento cellulare, le sottili comunicazioni tra tessuti e organi non sono che la ricapitolazione di quello che è successo quando eravamo ancora esseri microscopici nella pancia della mamma. Il nostro processo di differenziazione, quando eravamo embrioni, non è "altro" da quello che siamo ora: il nostro embrione vive in noi e le forze che ci hanno modellato sono parte di quelle stesse forze che ci mantengono in vita, in salute e in equilibrio.

Ritrovare l'embrione dentro di noi

Detto in una battuta la biodinamica craniosacrale è il "Ri-trovare, il ri-conoscere l'embrione dentro di noi". «Comprendere gli stadi dello sviluppo umano è fondamentale per il riconoscimento del potenziale terapeutico che le forze embriologiche hanno in tutti i successivi stadi della vita», spiega al proposito Jaap van der Wal, professore di Anatomia ed Embriologia all'Università di Maastricht, Paesi Bassi (www.embryo.nl). «Le forze biodinamiche che agiscono nello sviluppo embrionale sono continuamente al lavoro e costituiscono il nostro potenziale di auto-guarigione e di salute».

Nell'immagine a sinistra un embrione umano: le forze biodinamiche sono in azione. Ma anche da adulti agiscono nel nostro organismo nei processi di riparazione come, per esempio, le cellule staminali.

Una risorsa di cui divenire consapevoli

Ma torniamo alla linea mediana, asse scheletrico portante e collegamento unico tra terra e cielo. È il canale centrale intorno al quale, in modo tridimensionale, si esplicano le forze dentro e fuori dal corpo. Partiamo da qui per riferire il pensiero e l'esperienza di un'educatrice somatica, Liz Koch, che ha lavorato per più di 37 anni sul muscolo psoas. Liz ritiene che i muscoli psoas siano le "radici" della linea mediana, la base della nostra integrità, coerenza e risorsa fondamentale: osservate la posizione anatomica dei muscoli psoas nell'immagine pubblicata nella pagina a destra e comprenderete il fondamentale ruolo di collegamento tra il nostro centro "ombelico-diaframma-plexo solare" e la nostra mobilità, l'andare verso le gambe guidate dal sistema nervoso.

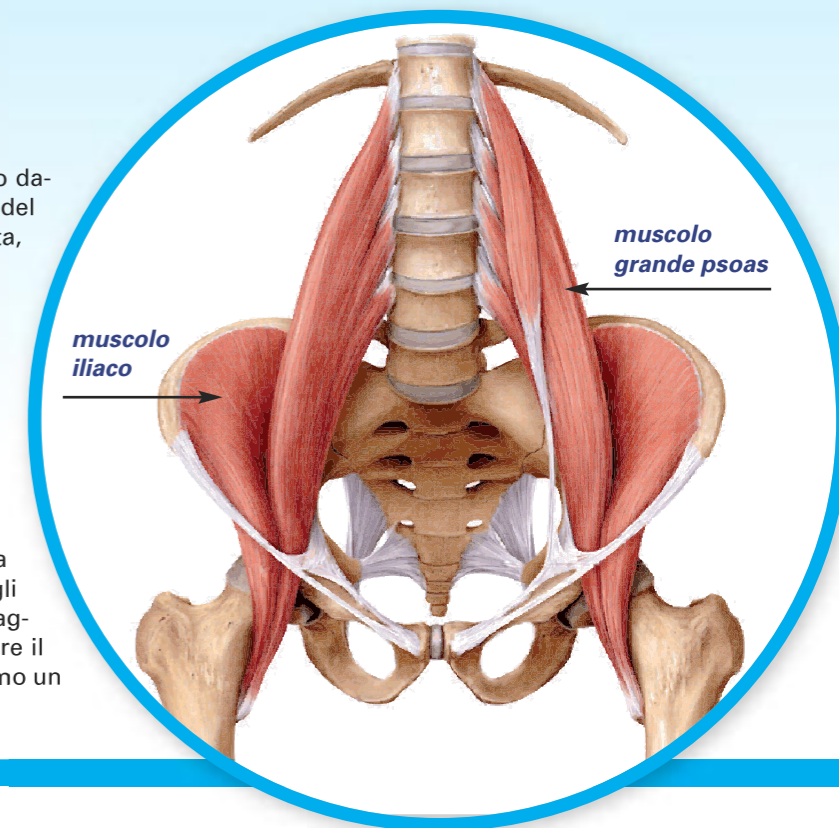
Un solo muscolo, tante funzioni

Lo psoas è un muscolo involontario, grande e potente, al centro del corpo. Si origina lateralmente alla colonna a livello dell'ultima vertebra toracica e include tutte le vertebre lombari. Passa dietro ai visceri, sotto il legamento inguinale e si inserisce facendo una curva a spirale nel femore. A lui dobbiamo diversi movimenti dell'anca e del tronco e, in più, garantisce la stabilità della colonna agendo da tirante come fosse una tenso-struttura. Inoltre, crea un piano, il "piano psoatico", per il supporto dei visceri: influenza e viene influenzato dal viscere, tanto da essere chiamato "muscolo spazzino" perché assorbe e può rilasciare a sua volta stress al colon e ai reni. Costituisce, nel suo funzionamento ottimale, una pompa idraulica che massaggia gli organi durante la deambulazione, così come è collegato ai pilastri del

diaframma respiratorio. Infine, è influenzato dagli stati emotivi e dalle reazioni primordiali del cervello rettiliano (reazione alla paura, di lotta, fuga o congelamento).

Un muscolo intelligente

Secondo Liz lo psoas è un tessuto intelligente che non va manipolato o stuzzicato (allungato o rilasciato, ecc.) ma semplicemente ascoltato e assecondato per ripristinare la sua funzione di integrazione centrale. «Lo psoas è un messaggero che dal profondo del mio sistema, dal centro, mi informa se possiedo integrità e coerenza oppure no: gli presto attenzione e ho imparato il suo linguaggio, questo è il modo migliore per descrivere il mio approccio». In queste pagine proponiamo un



Esercizio di percezione: la Posizione di riposo costruttivo

La posizione del PRC (Posizione di riposo costruttivo), coniata dall'educatrice somatica Lulu Sweigard, consiste in una posizione spontanea che usa la forza di gravità per rilasciare tensioni muscolari estranee sostenendo la colonna in posizione neutra.

PRIMA PARTE Liberarsi dalle tensioni

- * Sdraiati su un tappetino da yoga o una coperta, con le ginocchia piegate ad un angolo di 45 gradi: tutti e due i piedi poggiano sul pavimento con la stessa larghezza delle anche.
- * Se necessario, posiziona sotto il capo un asciugamano con uno spessore non superiore a 3,8 cm. Piegate accuratamente l'asciugamano in modo che risulti piatto e posizionalo sotto la metà superiore della testa piuttosto che sotto il collo. La funzione dell'asciugamano è quella di supportare la colonna cervicale in modo che la testa e il bacino siano allo stesso livello e paralleli al pavimento. La testa dovrebbe essere

in posizione neutra e non piegata in avanti verso il petto o dietro verso il pavimento.

- * Rilascia le braccia in posizione di riposo lungo i lati del corpo, oppure sulle anche o sul petto. Rilassa gli occhi ma mantienili aperti.
- * Riposa per circa 10-20 minuti.
- * Quando vi sentite pronti per cambiare posizione, rotolatevi sul fianco e rimanete di fianco per 1-3 minuti prima di alzarvi lentamente. Non tiratevi su dalla posizione ma, al contrario, spingete verso il pavimento con la mano che è più in alto.
- * Una volta in piedi, prendete del tempo per osservare i cambiamenti nell'allineamento scheletrico.

- * Se siete soggetti a dolori di schiena, camminate su una superficie piatta per 5-10 minuti, evitando movimenti veloci e ampie flessioni.

SECONDA PARTE In sintonia con lo psoas: un esercizio di visualizzazione

- * Ora visualizza il grande psoas, con l'aiuto dell'illustrazione anatomica (vedi qui sopra).
- * Man mano che lo psoas lascia andare l'energia superflua, le sensazioni che si possono provare potranno causare un sentimento di vulnerabilità. Nel caso dovessero affiorare dolori fisici o sentimenti emotivi, in seguito al modello di condizionamento muscolare in PRC, acquietatevi e seguite semplicemente tali sensazioni attraverso l'intero corpo.
- * Prendete nota del flusso di immagini, di

pensieri e di emozioni che si muovono attraverso il corpo mentre aumenta la vostra consapevolezza riguardo alle sensazioni.

- * Non c'è motivo di fare nulla, tanto meno di essere assorbiti da queste associazioni: continuate a tornare alle sensazioni interne ed esterne, come le correnti d'aria, la luce, il calore del sole, i suoni e gli odori. Mettete insieme le impressioni esterne con la qualità delle sensazioni e dei sentimenti interni.
- * Idealmente, inizierà a verificarsi un equilibrio tra ciò che si sperimenta dentro e ciò che si riceve dagli stimoli esterni. Cercando un'armonia tra l'intensità del mondo interno e le impressioni sensoriali provenienti dal mondo esterno, arriverà un momento in cui sentirete che i due mondi si inter-connettono: questo è il processo del risveglio. Essere nel presente del momento crea nuove vie neurologiche e favorisce il dissolversi dei vecchi condizionamenti. (Fonte: "Il libro dello Psoas")

Proviamo a percepire lo psoas

Salite su un gradino o su un panchetto. Un piede in appoggio e l'altro nel vuoto, se necessario sostenetevi con la mano dal lato di appoggio del piede ad un muro o altro. Lasciate la gamba senza appoggio pendolare nel vuoto. Sentite come il pendolamento non parte dai muscoli della gamba ma da un centro nella zona lombare della schiena. Ripetete il movimento lentamente e riducendo sempre più lo sforzo. Questa è l'azione naturale dello psoas anche quando camminiamo.

esempio di lavoro sullo psoas. Per attivare il contatto con lo psoas dobbiamo entrare nel sistema nervoso parasimpatico, ovvero rallentare, rallentare, rallentare. Il sistema parasimpatico regola le funzioni vegetative e viscerali, e per entrarvi dobbiamo portare tutta l'attenzione al nostro interno in un clima di sicurezza.

Consapevolezza, non manipolazione

La parola chiave è consapevolezza del corpo. Alla base di molti approcci "terapeutici" c'è il controllo che è l'opposto della consapevolezza. Attraverso la

consapevolezza posso dare valore a quello che sento e in questo modo raggiungere un livello di integrazione impossibile da ottenere attraverso il controllo. L'intelligenza dello psoas sta nella sua istintività collegata al centro neuronale del simpatico. Se lo manipoliamo direttamente non potrà che ritrarsi, reagire. Occorre invece idratarlo, riconoscerlo e dargli spazio, con l'esperienza incarnata.

Questo è il senso del lavoro sul corpo secondo la biodinamica craniosacrale: insegnare a essere presenti a se stessi. Da questo emergerà una nuova sensibilità più creativa, spontanea e intuitiva.



Liz Koch
Il libro dello psoas
Somatica edizioni
Pagine 126, euro 19,00



Per approfondire i temi dell'articolo, procuratevi questo libro di Liz Koch, educatrice somatica internazionale e ideatrice del metodo "Core Awareness" per lo sviluppo del potenziale umano (www.coreawareness.com). L'opera si può acquistare anche sul sito www.craniosacrale.it.