

## Biodinamica craniosacrale

### Quarto passo

# GLI OBIETTIVI E LE RISORSE

LA QUIETE DINAMICA È ALL'ORIGINE DI TUTTO. VEDIAMO COME SI LAVORA PER PERMETTERE AL RICEVENTE DI USUFRUIRE DI TALE FONDAMENTALE RISORSA.

*di Luisa Brancolini*

**P**rima di far accomodare il ricevente sul lettino, dedico qualche momento al dialogo. L'intenzione è quella di condividere le motivazioni che hanno portato questa persona a contattarmi come operatrice, individuare quello che desidera affrontare nella sessione e aiutarla a riconnettersi con uno stato percepito di risorsa interiore. Seduti uno di fronte all'altro, conduco il dialogo in modo da favorire il rallentamento e lo stare nel qui e ora, una pratica di presenza e compassione che facilita il ricevente ad accogliere il processo che si dispiegherà nel corso della sessione.

## In contatto con la consapevolezza corporea

Sono consapevole di quanto sia importante la qualità della mia presenza fin dall'inizio del nostro incontro. Invito il ricevente ad ascoltarsi percettivamente mentre elabora e chiarisce quello che vorrebbe ricevere, migliorare o lasciare andare in questa sessione. Pongo le domande con l'intenzione di portarlo sempre più profondamente in contatto con il proprio felt-sense (la consapevolezza corporea). Lo invito a seguire le tracce dentro se stesso e a "nominare" quello che emerge momento dopo momento.

Adatto il colloquio alle differenze individuali, non utilizzo un protocollo prestabilito. Qualunque cosa chiederò sarà sempre un invito, una proposta, un permesso. L'intenzione è di sostenere il

cliente mentre ascolta liberamente ciò che è presente e ciò che percepisce essere buono per se stesso, con leggerezza, senza forzature. Il mio compito non è insistere perché senta il proprio corpo. Ci potrebbero essere delle ottime ragioni che lo hanno portato a disconnettersi dalla propria percezione corporea, rendendo l'ascolto di se stesso molto difficoltoso: qualcosa di insopportabile, una rabbia che non ha potuto esprimere o un forte dolore, vissuti in età precoce. Disconnettersi potrebbe essere stata una strategia per proteggersi. Poi crescendo, sta continuando a mettere in atto questo meccanismo di difesa, anche se non è più necessario.

## Segnali da percepire

Per questo motivo durante la condivisione è importante che io, come

**BIODINAMICA CRANIOSACRALE BASATA SULLA MINDFULNESS IN 12 PASSI**

DI PAOLO B. CABARELLU E LISA BRANCOLINI

La biodinamica craniosacrale basata sulla mindfulness è una pratica che sostiene il benessere e migliora la qualità di ognuno di noi. La vita si manifesta attraverso il divenire, alla sua origine si trova la Coscienza e i filtri sensoriali organizzano la nostra Realtà. L'ascolto percettivo e generoso dell'esperienza e la libertà e l'apertura a ciò che si organizza in ogni momento, alla stessa tempo, un momento per volta. Regolare la nostra capacità di adattamento. Il progetto del postea e del libro "12 Passi" si rivolge all'operatore che desidera approfondire la sua pratica, ma anche a tutti coloro che vogliono conoscere i vantaggi di una sessione step dal punto di vista dell'operatore.

- 1. APRIRE IL CAMPO**  
Prima dell'inizio della sessione, prendiamo un momento per noi stessi. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto. Questo ci permette di entrare in contatto con il nostro corpo e di essere presenti al momento della sessione.
- 2. PRESENZA E MINDFULNESS**  
Manteniamo un'attenzione dolce sul nostro corpo, osservando le sensazioni che si manifestano in ogni parte del corpo. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 3. ACCOGLIENZA**  
Manteniamo un'attenzione dolce sul nostro corpo, osservando le sensazioni che si manifestano in ogni parte del corpo. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 4. OBIETTIVI E PROSSIMI**  
Stipuliamo i termini della sessione, stabilendo la sua durata e il numero di sessioni. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 5. IMMOBILIZZAZIONE**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 6. INTONAZIONE**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 7. ASSISTENZA DISTESA**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 8. EMERSONE DELLA PRESENTA**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 9. RIEQUILIBRIO BIODINAMICO**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 10. INTEGRAZIONE E DISTACCO**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 11. DIALOGO DI COMPLETAMENTO**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.
- 12. CHIUDERE IL CAMPO**  
Il ricevente si sdraiava su un tavolo, in una posizione comoda. Ci concentriamo sulla nostra presenza e sulla nostra capacità di ascolto.

**C.B.C. - Bologna**  
Centro Biodinamica Craniosacrale  
Tel. 391.04.052  
www.centrocraniosacrale.it  
info@centrocraniosacrale.it

**R.A.M. - Firenze**  
Centro Studi Olistici Bio Naturali  
Tel. 392.90.1702 / 339.772.0665  
www.ramfirenze.it  
info@ramfirenze.it

Facebook: centrocraniosacrale  
Facebook: ramfirenze  
Twitter: centrocraniosacrale

Trasdi il libro di testo per una deontologia completa da 12 passi

Il poster che riassume i 12 passi

PARLARE  
È IL MODO  
DI ESPRIMERE  
SE STESSI  
AGLI ALTRI.  
ASCOLTARE  
È IL MODO  
DI ACCOGLIERE  
GLI ALTRI  
IN SE STESSI.

Wen Tzu

operatrice, colga i segnali di attivazione e di rilassamento, osservi i movimenti oculari, i cambiamenti nel respiro, gli impulsi ai movimenti, ma anche che rispecchi i cambiamenti positivi, porti l'attenzione ai punti di forza e alle zone di agio nel corpo, invitando il ricevente a ritornare alla sensazione provata

## ALLE RADICI DI UN ACCORDO PROFONDO

Come già evidenziato nei passi precedenti, la Biodinamica Craniosacrale pone molta enfasi sulla relazione interpersonale ed energetica che si crea tra operatore e ricevente. Quando il campo di relazione è sicuro, empatico e sintonizzato permette un'alleanza, un accordo profondo tra due adulti che fanno un'esplorazione in uno spazio condiviso, nel quale il ricevente si sente profondamente rispettato e accolto per tutta la durata della sessione.



nei momenti di successo, quando ha percepito di avercela fatta. La capacità di restare in contatto con le risorse disponibili è uno di quegli aspetti che sostengono il benessere e nutrono l'abilità di adattarsi ai cambiamenti. La mia attenzione non è rivolta al problema, ma all'individuo nella sua interezza e in relazione con il tutto. Se mi focalizzassi solo con le difficoltà, perderei la possibilità di entrare in connessione. Come operatrice è necessario che io trovi un equilibrio tra il rimanere aperta alle esperienze del cliente e l'assestarmi in uno stato personale di presenza dell'essere, orientata a percepire i ritmi sottili e la quiete come manifestazioni delle forze universali più originarie. Il paradosso è che più mi focalizzo ad una possibile

risoluzione, più si allontana la possibilità di incontrare il ricevente e di mantenere la connessione con il tutto. La mia capacità di "stare" è un aspetto molto potente e una grande risorsa che ho cura di affinare con la pratica.

### Una riconnessione profonda

Gli operatori di Biodinamica craniosacrale non danno consigli, non hanno la presunzione di sapere quello che va bene per il ricevente, non fanno interpretazioni, ma hanno imparato a mantenere una consapevolezza multipla che permette loro di riconoscere e contenere le dinamiche che emergono durante la sessione e di sostenere il ricevente a riconnettersi con le forze universali più profonde che organizzano la nostra forma e la



nostra fisiologia, per tutta la vita. L'operatore, attraverso la sua presenza consapevole, si orienta a percepire diversi campi d'azione sospesi l'uno dentro l'altro. Il più denso è il campo del corpo fisico, che è sospeso nel campo più ampio del corpo fluido, entrambi sospesi in un campo ancora più ampio, meno denso ma più originario, il corpo di Marea. Tutti questi campi sono sospesi nella Quietè Dinamica, che è l'origine di tutto. Durante la sessione, momento dopo momento, questi campi entrano sempre di più in uno stato di equilibrio sospeso, profondo e bilanciato, permettendo al sistema corpo-mente del ricevente di entrare in risonanza con le forze biodinamiche della salute.

## ESERCIZIO SUL RADICAMENTO

- ✓ Seduto in una posizione confortevole, con la schiena eretta e i piedi ben appoggiati al pavimento.
- ✓ Prenditi un momento per portare l'attenzione al tuo appoggio sulla sedia.
- ✓ Offri al tuo corpo tutto il tempo per radicarsi di più mentre mantieni l'attenzione al tuo contatto con la sedia.
- ✓ Se noti che la tua mente sta divagando, osservalo brevemente e poi, semplicemente, riporta la tua attenzione all'appoggio sulla sedia.
- ✓ E mentre stai sentendo sempre di più il contatto con la sedia, lascia che la tua consapevolezza si espanda a tutto il corpo.
- ✓ Nota in particolare se ci sono dei punti nel corpo dove stai lottando contro qualcosa, per esempio una tensione (come restringere le mascelle)
- ✓ Se noti che c'è tensione (ad esempio che stai stringendo le mascelle) semplicemente osserva la tensione e lascia che si rilasci con la forza di gravità
- ✓ Porta l'attenzione alle spalle, perché anche le spalle sono un luogo dove lottiamo con la forza di gravità
- ✓ Lascia che le tue braccia pendano gentilmente dalle spalle per qualche momento
- ✓ E ora ti invito a giocare con il mantenere una duplice consapevolezza: mentre una parte di te apre gli occhi e si inizia ad orientarsi alla stanza, un'altra parte rimane orientata al percepire le tua esperienze interiore.