

COS'É IL CRANIO SACRALE ?

di Maderu Pincione

DOMANDA :

Cranio-Sacrale, cos'è questa nuova forma di massaggio, di lavoro sul corpo o terapia ?

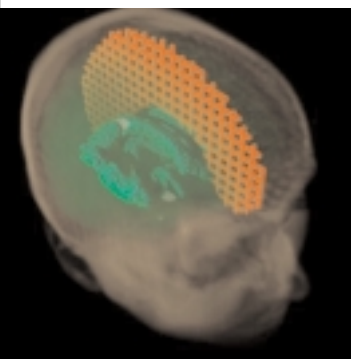
RISPOSTA :

Innanzitutto Cranio-Sacrale è la denominazione di un sistema fisiologico del nostro corpo.

Un sistema fatto dalle membrane - meningi - che avvolgono il cervello e il midollo spinale e che vanno appunto dal cranio fino all'osso sacro.

Negli anni '30 un americano, il dott. Sutherland, si chiese perché la natura aveva creato quelle particolari suture tra le varie ossa del cranio.

Dopo anni di sperimentazione e di osservazioni, dedusse che le ossa del cranio - e il sacro - si muovono e si muovono grazie ad una spinta che viene da dentro il cervello, mentre ancora oggi molti considerano il nostro cranio una specie di



noce di cocco, dura e immobile.

DOMANDA :

Cosa si muove nel nostro sistema nervoso?

RISPOSTA :

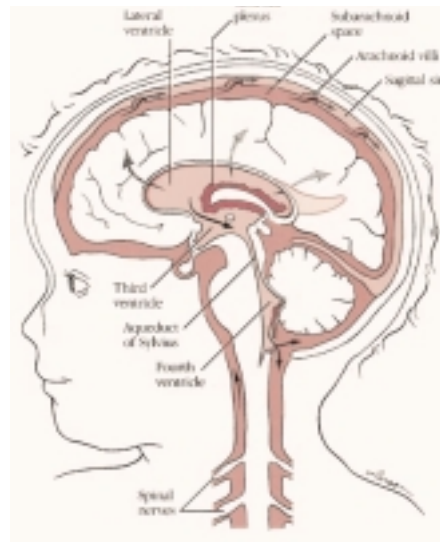
Un pò tutto si muove, la vita stessa è movimento, ma in particolare proprio al centro del cervello, ci sono degli spazi vuoti, dalla forma affascinante, chiamati ventricoli. Lì viene prodotto un liquido, il liquido CefaloRachidiano, che poi fuoriesce e va a circondare gli emisferi cere-

brali e il midollo.

Abbiamo così una circolazione fluida, è come se la maggioranza delle nostre strutture nervose fossero a bagno, o meglio galleggiassero in questo liquido.

DOMANDA :

Una bella immagine, ma in che modo questo ha a che vedere con il movimento delle ossa ?



RISPOSTA :

Il Liquido Cefalorachidiano, non solo fluttua, ma è anche soggetto a una variazione di pressione, dovuta alla produzione e al riassorbimento, come se si gonfiasse e si sgonfiasse dando così una delle spiegazioni di quello che viene ormai comunemente definito Ritmo Cranio Sacrale.

Il cranio ed il sacro, collegati dalle meningi, si muovono insieme e quest'onda si diffonde in tutto il corpo, noi non ne siamo coscienti, è un meccanismo involontario, ma che nasce al centro del nostro cervello, e in qualche modo riflette le nostre condizioni psico-fisiche.

DOMANDA :

Come, che succede ??

RISPOSTA :

Mi piace fare questo paragone. Abbiamo un mare, un oceano al nostro interno.

D'altronde veniamo dagli oceani, che sono la fonte delle prime forme di vita, e la stessa composizione del liquido cefalorachidiano, assomiglia alla composizione dell'acqua di mare.

Come tutti i mari, il nostro è soggetto alle maree, alle onde, i movimenti dei fluidi.

E il nostro corpo è attraversato da queste onde, che qualcuno ha paragonato al modo in cui si manifesta l'essenza della vita.....che tuttora è una cosa misteriosa.

DOMANDA :

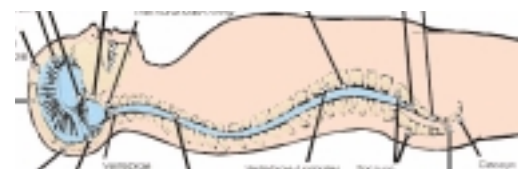
Torniamo al nostro tema del trattamento Cranio Sacrale, come si fa, cosa avviene praticamente ?

RISPOSTA :

Il trattamento Cranio Sacrale, avviene nella maggioranza dei casi, con il corpo sdraiato sul lettino da massaggio, il corpo è immobile e messo nella condizione più confortevole possibile.

In questa omeostasi il movimento più piccolo ci sembra molto più grande, e le leggerissime manovre, pressioni, supporti delle mani di chi fa il trattamento cranio sacrale fanno piano piano emergere una sensazione di calma profonda, di tranquillità e di senso di pace, che si può definire in vari modi:

rilassamento profondo - stato ipnotico - ritmo alfa del cervello - come quando mi sto avvicinando al sonno e lascio andare i pensieri, tensioni corporee, etc.



DOMANDA :

Ma é solo un rilassamento ?

RISPOSTA :

Il rilassamento é la risposta del corpo quando entra in sintonia con il suo stesso ritmo cranio sacrale.

Provate ad ascoltare il ritmo del vostro cuore, già vi dà sicurezza, tranquillità, senso di benessere.

Se ascoltate il vostro respiro, ancora di più potete entrare in una dimensione in cui il tempo rallenta e l'ascolto del ritmo del respiro può tranquillizzarvi.

Il ritmo Cranio Sacrale é molto lento, con cicli di 3-5 secondi, é un potente armonizzatore, e rappresenta proprio il nostro spazio di profonda tranquillità .

Ed é da questo spazio che parte il trattamento che tende ad armonizzare, bilanciare, ri-allineare, le strutture del nostro corpo.

DOMANDA :

Quali, cosa fa ?

RISPOSTA :

L'operatore con le mani allenate ad ascoltare questi movimenti così leggeri - i movimenti delle ossa craniche sono stati misurati nell'ordine di alcuni microns- fa in modo che il ritmo Cranio Sacrale si amplii e si diffonda dappertutto. Se l'operatore incontra quelle che vengono chiamate "restrizioni" zone con poco ritmo - e che generalmente sono anche zone dolenti, dal movimento limitato, zone con cicatrici, o dove si é subito un trauma- cerca di usare la stessa forza del sistema cranio sacrale per aiutare quella parte a ritrovare la propria mobilità.

Un esempio fluido può essere sempre quello di un'onda o una marea che non riescono ad arrivare in un punto, usando la spinta della stessa onda - il nostro ritmo che equivale al nostro potenziale di autoguarigione- come in un'altalena, per potenziarla e permetterle di arrivare a quel punto.

DOMANDA :

E' come se il corpo fosse un contenitore pieno d'acqua. E' così che tocche il corpo ?

RISPOSTA :

Sì, del resto siamo al 70-80% fatti d'acqua.

Ma non solo, questo lavoro richiede una grande immaginazione e sensibilità da parte di chi opera.

Questo significa poter toccare strutture anatomiche molto profonde e "intoccabili" fisicamente, attraverso la densità, l'attesa, la risposta alla sollecitazione della mano prima dei tessuti superficiali, pelle, muscoli, connettivo, poi dell'osso che nel vivente ha una densità plastica, e poi di quello che c'è dentro all'osso, le meningi, il liquido cefalorachidiano.... a raccontarla così sembra molto fantasiosa, in realtà la nostra pratica clinica, i risultati ottenuti in tutto il mondo, confermano che molte cose vere succedono dietro quest'immaginazione.

DOMANDA :

Eccoci ad un punto interessante, cosa può trattare il Cranio Sacrale.

RISPOSTA :

Le ossa del nostro cranio per prime sono sottoposte, a partire dalla nascita con il passaggio nel canale vaginale, a traumi e a tensioni. Queste possono portare ai più diversi sintomi, dal mal di stomaco, alle coliche -problemi vagali cioè della compressione del nervo vago- dalle cefalee alle otiti (nei bambini soprattutto) e un'ampia varietà di sintomi tra i quali i problemi di vista, i problemi ormonali, i problemi del comportamento (alcune forme di dislessia, e iperattività), i problemi di postura, di bilanciamento del complessosacro-coccigebacino, della riabilitazione dopo incidenti e colpi di frusta.

L'elenco é vario e così ampio proprio perché tutto quello che ha a che vedere con il cervello, le meningi, le ossa (dal cranio al sacro) può essere un problema cranio sacrale.

DOMANDA :

E allora pensiero, emozioni, psiche?

RISPOSTA :

Quello che succede con il lavoro cranio sacrale é che attraverso questo ritmo é come se aprissimo una porta dentro quello che chiamiamo inconscio.

Nel nostro corpo sono "memorizzate" profondamente, emozioni, paure, sensazioni, del nostro passato, queste possono ri-emergere e manifestarsi attraverso dei movimenti spontanei del corpo (avviene anche al contrario che un certo movimento può ricordare una certa emozione) scopo del lavoro craniosacrale nel

campo somatoemozionale é quello di permettere a queste emozioni ancora "chiuse" dentro il corpo di liberarsi, di uscire.....

Quello stato di tranquillità e di rilassamento allora certo può cambiare, durante il trattamento può capitare di vivere o di rivivere sensazioni spiacevoli, quello che ci aiuta in questo processo é che possiamo sentirci più spettatori, più osservatori quasi distaccati, delle nostre paure, ed é così che avviene la guarigione.

Allergie

Artriti

Asma

Autismo

Bronchiti

Coliche

Condizioni di stress

Depressioni

Disturbi visivi

Dislessia

Disordini della mandibola

Articolazione Temporo

Difficoltà di apprendimento

Disordini nervosi

Dolori di schiena

Dolori mestruali

Dolori muscolari e distorsioni

Esaurimenti

Fatica cronica

Iperattività dei bambini

Insonnia

Mal di testa o emicranie di qualunque causa e origine

Problemi emotivi

Reumatismi

Sciatica

Sinusiti

Scoliosi e problemi spinali

Traumi post trattamenti dentali

Traumi della nascita

Traumi e colpi di frusta

