



Craniosacral Biodynamic Training

UNA STORIA EMBRIO-MITICA

tesi di ricerca di Remo Rostagno

Una storia embrio-mitica



*“Sono storie su come vengono creati,
come crescono e come scompaiono i nostri corpi.
L’organismo stesso ci racconta le storie sulla crescita, sui preparativi alla crescita...
La chiave è nell’esperienza corporea.
L’esperienza del tuo corpo.
Il racconto sintetizza l’esperienza somatica.”*

S. Keleman - Myth and body

www.craniosacrale.info

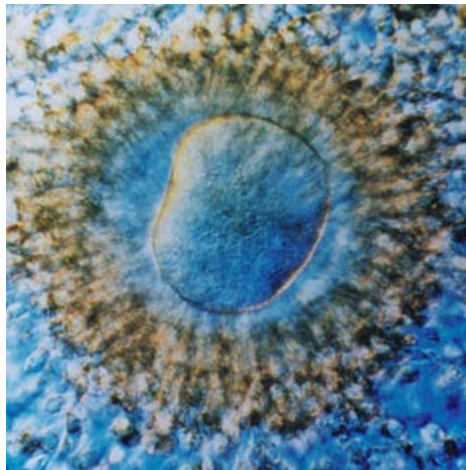
PRESENTAZIONE

Questo testo originale di Remo Rostagno, si presta a diventare un materiale interattivo per il lavoro sull'embrione.

La parte descrittiva degli esercizi di consapevolezza corporea come parlato e musica per le visualizzazioni, i bellissimi filmati che possono fare da corredo alla descrizione degli sviluppi embrionali, e altre immagini interattive al testo.

Il lavoro è appena cominciato.

Maderu Pincione



INTRODUZIONE

Iniziamo facendo insieme un respiro, tu, la persona che leggerà la storia ed io, la persona che sta cercando di raccontarti una storia. Un respiro profondo insieme, sentendo ambedue come i fluidi all'interno del corpo si sono rilassati e come si è reso disponibile un nuovo, più profondo stato di consapevolezza. Cominciamo la nostra storia da quello spazio di consapevolezza dell'unità-fluido-corpo dove tutti i fluidi all'interno del corpo sono un'unità, comunicano l'uno con l'altro e si trasformano continuamente.

Ho già dichiarato che questa sarà la nostra storia, perciò ti invito a incarnarla come se fosse la tua, se vuoi, come lo sto facendo io scrivendola. Sento che il tempo tra il mio scrivere e il tuo leggere non esisterà se ambedue ci sintonizziamo sulla stessa "lunghezza d'onda". Forse percepirai, leggendolo, il mio "passato" di quando l'ho scritto, così come io sto percependo adesso, scrivendolo, la tua "futura" lettura.

Per poterci meglio sintonizzare l'uno con l'altro ti invito a prendere un altro respiro profondo insieme a me. Stavolta sentiamo la fluidità nel nostro ambiente, lo spazio in cui noi come soma-corpo siamo continuamente immersi, riconosciamo e affidiamoci agli stessi schemi di forme fluide organizzate che sono all'interno del nostro corpo. Non è stupendo aprire i pori della membrana della nostra pelle al

"vasto campo percettivo" e "percepire il Respiro Originario che si muove attraverso ogni cosa senza toccarla ma dandole vita e guarigione?" J.Jealous - Appunti

Come ti senti in questo momento? Posso dirti come mi sento io adesso: è una sensazione di rallentamento, espansiva e spugnosa, come una spugna secca che sia stata immersa in un secchio pieno d'acqua; come se ogni cellula del mio corpo si stesse espandendo contemporaneamente e

una rinnovata fluidità fosse disponibile all'interno e tra di esse. Proprio ora posso arrendermi meglio alla gravità, sento che il pavimento pelvico ha un contatto più ampio con la sedia sulla quale sto seduto. Qualcosa è cambiato nelle mie orecchie, la sensazione è simile a quella della pratica meditativa; io la chiamo "il suono del silenzio". Immagino che non sia un vero suono, ma il sistema vestibolococleare nelle mie orecchie e gli organi propriocettivi nelle mie articolazioni mi stanno dicendo che c'è più spazio disponibile dentro e intorno a me, spazio libero e vuoto. Questa quiete dinamica che apre il mio soma-corpo a qualsiasi energia che vibra intorno a me e all'interno di me, mi parla allo stesso tempo del vuoto dentro ed intorno a me.



"La forma è il vuoto e il vuoto è la forma; come l'onda è acqua e l'acqua è onda. L'onda è piena d'acqua ma è vuota di un sé separato." Thich Nhat Hanh - Appunti

Non c'è separazione tra una forma e l'altra, non c'è tempo o spazio nelle forme intermedie, ma soltanto un'unità di intenzione. Sei ancora lì? Lo spero.



"Siamo ancora immersi nel mondo e in noi stessi, siamo solo... contemporaneamente flusso e forma, concreti e immateriali, una pulsazione del qui e là, senza tempo e nel tempo." S. Keleman - Myth and body

Suppongo che ora dovrò introdurre la nostra storia in un modo più concreto. Vi racconterò la storia di un'energia che sta crescendo, i suoi stadi preparatori per diventare matura ed organizzata attorno ad una linea mediana che le permette di vivere, di esprimersi e di morire in un modo sano, o per dirlo meglio, in

un modo in cui il principio di salute all'interno di quell'energia *"non aumenta o diminuisce mai in maggiore o minore grado."* J.Jealous - Appunti

Ma prima di questo, un' ultima osservazione, poiché ho citato gli scritti del Dott. Jaelous sul Respiro Originario. Non so veramente cosa sia, ma mi piace pensare che potrebbe essere la forza organizzatrice che fa sollevare l'onda, la fa viaggiare e poi ritornare al mare. Una forza creatrice divina che si prende cura dell'intera molteplicità delle trasformazioni in ogni momento e dovunque in questo vasto mare di ... vuoto. E dicendo questo mi rendo conto che la nostra sarà una storia mito-biologica.

“Per me, la mitologia è la poesia del corpo che canta la realtà delle nostre cellule. Il mito è il poema dell'esperienza dell'essere incarnati e del nostro viaggio somatico. E' il canto della creazione, l'esperienza genetica che ha organizzato un modo per cantare, danzare, disegnare, raccontare storie che trasmettano questa esperienza ad altri.” S. Keleman - Myth and body

In questo modo mi sento molto più in relazione alla catena spiraliforme di un desiderio ancestrale che è venuto prima di me. E nonostante i nostri antenati non abbiano avuto le più dettagliate informazioni embriologiche che sono ora disponibili, hanno contribuito con le loro grandi intuizioni e col desiderio per l'ignoto all' infinito dispiegarsi del mistero dell'esistenza.

Facciamo un altro respiro profondo prima di iniziare; riconoscendo che la nostra coscienza cellulare è ricca di informazioni ancestrali e mitologiche. Avviciniamoci allo spazio in cui possiamo ri-unirci al nostro profondo e intenso passato che continuamente portiamo con noi, nei nostri tessuti, nel nostro soma-corpo; e dicendo queste cose mi accorgo che non siamo mai separati dal nostro passato, come l'onda non lascia mai il mare. Facciamolo con una mente semplice, una mente da principiante; e anche con una mente olografica, che trattiene il passato, il presente ed il futuro e te e me nello stesso schema di interconnessione. In questo modo mi sento più a casa e sicuro.

Come stai in questo momento? Ti va di prendere un po' di aria fresca e di stirciacchiarti? Bene, lo farò anch'io.

DAL VUOTO ALLA QUIETE ALLA FORMA

Dalla linea germinale alla fertilizzazione

Inizierò con qualche informazione embriologica, raccontandoti come si formano e si differenziano le **cellule sessuali** maschili e femminili o gameti. Le cellule sessuali appaiono nella seconda settimana dello sviluppo dell'embrione, e nascono dall'**ectoderma primario o epiblasto** e a questo stadio vengono chiamate **cellule germinali primordiali**.

In effetti queste cellule sono pluripotenti, significa che hanno la possibilità di svilupparsi in vari tipi di tessuti. Ma il fatto che migrino dall'ectoderma primario alla vescicola ombelicale e da lì alla parete posteriore del corpo dell'embrione, presumibilmente nella regione delle gonadi, permette loro di stimolare altre cellule a proliferare e a formare le future gonadi primordiali.

Già qui possiamo vedere quanto sia importante per lo sviluppo iniziale essere nel posto giusto al momento giusto. Mi ricordo di molte storie che avevo letto da bambino, dove a un eroe, impersonato da un giovane uomo o una donna, veniva chiesto, nel suo processo di maturazione, di trovarsi in un momento particolare in un posto predeterminato. Un luogo in cui lui/lei non era mai stato/a prima. La ricerca sullo spazio si ripeterà spesso durante l'intera storia.

Nei maschi, le cellule germinali primordiali rimangono “dormienti”, a riposo, fino alla pubertà. Nella pubertà attraversano il processo della **meiosi** (il processo attraverso il quale il numero dei cromosomi

nella cellula sessuale primordiale si riduce a metà), maturano diventando cellule spermatozoiche.

Al contrario, nelle femmine il processo della **meiosi** inizia al quinto mese dello sviluppo fetale, poi il processo si ferma e le cellule sessuali primordiali che ora vengono chiamate **ovociti primari**, rimangono “dormienti” nello stato meiotico fino alla pubertà. Nella pubertà un



lo spermatozoo entra nella zona della membrana pellucida

solo ovocita primario matura per diventare un **ovocita secondario** e viene ovulato ogni mese. Il processo della maturazione completa dell'uovo non succede se non viene fertilizzato da uno spermatozoo maturo.

Ambedue le cellule sessuali primordiali, sia la maschile che la femminile, vengono sottoposte al processo della meiosi, in cui i cromosomi si riducono da 46 a soli 23, per poterli scambiare e fondere durante il processo della **fertilizzazione**. In questo modo si trasformano in una cellula singola totipotente, altamente specializzata, chiamata **zigote**, l'inizio di un nuovo essere umano. Ed ora immagina lo stupendo e soffice ambiente interno dell'utero di una donna.

L'**ovulazione** è già avvenuta e un **ovocita secondario** (ricorda che il primo stadio della maturazione è già avvenuto durante il quinto mese della vita fetale) è stato raccolto dall'orifizio fimbriato della tromba uterina ed è stato spinto nell'ampolla dalle ciglia pulsanti della parete della tuba uterina. In questo luogo, nell'ampolla, l'ovocita secondario può aspettare fino a 14 ore prima di perdere la sua capacità di essere fertilizzato.

Questo luogo deve essere raggiunto dagli spermatozoi nel viaggio che fanno dall'epididimo nei testicoli, dove vengono immagazzinati. Durante l'eiaculazione fino a 200 milioni di spermatozoi possono essere deposti nella vagina, ma solo poche centinaia portano a termine la navigazione attraverso l'utero e la tuba uterina nell'ampolla. Lì lo sperma sopravvive e mantiene la sua capacità di fertilizzare un ovocita secondario per un periodo da 1 a 3 giorni.

Un ultimo anello in questa catena del processo di maturazione della cellula dello sperma è il processo chiamato "**capacitazione**". Inizia già nell'ambiente fluido del tratto genitale femminile e permetterà allo sperma di penetrare lo scudo protettivo della **zona pellucida**, attorno all'ovocita secondario. Spero di



non confonderti. La mia intenzione è di ispirarti. Ammetto che dal momento che sono diventato più "accademico", la fluidità dell'introduzione se ne è andata.

Ti racconterò quello che veramente mi piace e mi ispira in questo processo di

preparazione alla crescita delle cellule sessuali e nel processo di fertilizzazione.

Mi piace che questo incarni il viaggio archetipico dell'eroe, con tutte le trasformazioni che devono succedergli perché possa diventare un adulto, radicato in sé stesso, preparato ad affrontare il diverso.

Mi piace il modo in cui lo fanno; restando "addormentate" per un periodo così lungo esse hanno il tempo per il processo e per prepararsi, sicure che hanno tutto quello di cui hanno bisogno per quel piccolo importante momento quando si incontreranno e si mescoleranno.

E mi piace che tutto succeda in un ambiente acquatico. I fluidi all'interno e all'esterno della cellula si prendono cura di questi stadi di trasformazione. Guardando dei video sul processo di fertilizzazione, la mia mente fu colpita dalla somiglianza tra le cellule dello sperma che navigano nell'utero e un branco di girini che nuotano in una pozza d'acqua. Oppure tra la qualità di movimento che ha un uovo fertilizzato quando si muove dall'ovaio all'utero e il movimento dell'astronauta che nuota fuori dalla capsula nella libertà dello spazio. La stessa fluidità nel micro e nel macro: la stessa quiete nell'utero e nel cosmo.

Mi piace che i due gameti si attraggano così fortemente l'un l'altro; come se si conoscessero da tempi mitologici e l'unico desiderio che hanno è quello di riconnettersi. In questo senso anche ognuno di noi, tu, io, ognuno in questo universo porta al proprio interno la ripetizione di questo atto di ri-unione, ricreazione ed eterno deside-



i miei genitori quando erano una giovane coppia

rio. Il desiderio delle due cellule sessuali che si rispecchia nel forte desiderio dei nostri genitori l'uno per l'altro. Una bellissima immagine è quella di Odisseo che ha passato dieci lunghi anni sul Mediterraneo prima di atterrare sulla sua amata Itaca, per incontrare di nuovo sua moglie Penelope, anche lei nello stesso tempo desiderosa di incontrarlo.

“Le cellule riproduttive che sono attive nell’utero materno sono il risultato di un percorso di trasmutazioni della vita che si sono svolte nel corso di centinaia di miliardi di anni e dal cui inizio nell’infinito oceano dell’universo è trascorso un periodo di tempo quasi sconosciuto. Hanno raggiunto lo stadio della vita organica come costituenti primarie della vita animale, vibrazioni elettromagnetiche altamente caricate.” Michio Kushi in R. Grossinger - Embryogenesis

A volte chiudo gli occhi e resto semplicemente testimone del mio respiro e cerco di riconnettermi con l'energia vibrante dei miei genitori, quando erano una giovane coppia di innamorati. Visualizzo una loro fotografia che ho sulla mia scrivania e che mi piace veramente (due persone felici sorridenti), e penso che ancora porto dentro di me quella sensazione di desiderio dell'uno per l'altra.

Quasi immediatamente inizio a sorridere e a sentire la gioia dentro di me.

Altre volte, se ho abbastanza tempo e spazio intorno, mi metto in piedi al centro della mia stanza e proietto l'immagine corticale di quella fotografia sulla parete vuota, e silenziosamente la guardo.

Poi chiudo gli occhi e immagino che la fotografia scenda dalla parete, come un grosso pezzo di carta da parati che mi sta avvolgendo. Lentamente e gentilmente fondo la membrana della mia pelle con l'immagine avvolgente dei miei genitori sorridenti e lascio che questo mi muova. La mia sensazione allora è di essere tre in uno. Il movimento permette lo scambio e la trasformazione in una maniera fluida.

Io paragono questo momento con quello in cui le membrane dell'uovo e della cellula spermatica si fondono e lo spermatozoo entra nel citoplasma all'interno dell'uovo materno. E in seguito, quando i pronuclei maschile e femminile si avvicinano l'uno all'altro, di nuovo perdono la propria membrana nucleare e si fondono; i cromosomi paterni e materni si mescolano, formando una nuova cellula, lo zigote, il primordio di un essere umano. Essere capaci di lasciar andare qualcosa del proprio sé prima di incontrare l'altro, in que-

sto caso la membrana avvolgente, è per me una stupenda metafora per indicare la condivisione del campo ogni volta che ci incontriamo.

Qui generalmente io incorporo l'immagine corticale dei miei genitori all'interno di me stesso e la lascio sparire. Gentilmente lascio che siano i fluidi all'interno di me a prendersi cura di quell'immagine che si sta sciogliendo e sta scomparendo e lascio che una nuova sorga dall'interno.

Lentamente lascio che i movimenti diventino più attivi e dinamici, traducendo la trasformazione da una cellula zigote alla molteplicità delle cellule e dei tessuti. E come se attraverso questo emergesse una nuova sensazione di potenza e di impeto e si esprimesse in una danza quasi estatica.

Sento i fluidi dentro di me “bruciare”. L'affermazione di una nuova vita è così potente che trasforma i fluidi in fiamme danzanti.

“La prima accensione avviene al concepimento. I fluidi si accendono con la potenza bioelettrica del Respiro della vita. Il progetto è stato impostato e segue una rapida, selvaggia divisione.” F. Sills - Appunti

Alla fine della danza è stata creata una nuova immagine di me. Ora proietto l'immagine corticale del mio nuovo me sulla stessa parete vuota. Osservo soltanto, restando quieto con essa, con quella parete vuota, parlando silenziosamente con me stesso ed ascoltandomi allo stesso tempo. Come passo finale richiamo l'immagine sulla parete e la incorporo. Dopo questo processo c'è bisogno di un lungo periodo di calma e riflessione, anche meditativa.

“Questa accensione fissa lo schema bioelettrico di sviluppo. E' la manifestazione del dispiegamento del Respiro della Vita dalla Quietude nella forma.” F.Sills - Appunti “L'origine delle immagini somatiche è il processo corporeo del creare la forma e l'espressione. E questo processo si estende all'indietro attraverso strati di storia evolutiva. La serie di corpi che abbiamo organizzato e in cui abbiamo vissuto nella nostra personale incarnazione - il bambino, l'adolescente, l'adulto - è il corpo lungo. Il corpo lungo sono anche le forme genetiche che abbiamo ereditato dalle forme corporee dei nostri antenati, sia nell'ectoderma, nel mesoderma o nell'endoderma. All'interno di noi stessi abbiamo sia l'uomo delle caverne che l'uomo moderno.” S. Keleman - Myth and Body