

Luisa Brancolini

Nel primo passo mi sono occupata di aprire il campo per accogliere il ricevente con un pieno benvenuto, preparando la stanza di lavoro e uno spazio di ascolto dentro me stessa. Ora, nel secondo passo, è arrivato il momento di sviluppare la mia capacità di essere consapevolmente presente, prestando attenzione a quello che emerge momento per momento. Il mio lavoro di operatrice in biodinamica craniosacrale si basa proprio sull'approfondirsi in questa presenza nella relazione con il ricevente, in modo da poterlo sostenere nel suo processo, durante la sessione. Per sviluppare questa abilità di essere presente, mi dedico un momento speciale.

Interrompo di proposito tutte le attività rivolte all'esterno e mi accomodo, con l'intenzione di stare per alcuni minuti in ascolto di quello che si manifesta dentro me, senza nessun altro impegno che non sia osservare il dispiegarsi degli attimi.

Biodinamica craniosacrale**Secondo passo****PRESENZA
E MINDFULNESS**

**IL SECONDO PASSO CHE PERCORRIAMO INSIEME
SI FOCALIZZA SULLA PRESENZA:
CHE COSA ACCADE IN QUESTO PRECISO MOMENTO?**

Ascolto, con consapevolezza

Assumo una posizione comoda, seduta su di una sedia o a terra con le gambe incrociate, tengo la schiena ben eretta, sento la stabilità di questa postura, sono ben sostenuta dalla terra, le braccia appoggiate comodamente sulle gambe o in grembo. Chiudo gli occhi e divento consapevole di qualsiasi sensazione o immagine che si presenta, la seguo per un istante e poi la lascio fluire. Anche i pensieri, come onde del mare, vanno e vengono. Poi mi metto in ascolto delle mie emozioni, le accolgo, lascio che siano. A poco a poco sto facendo il mio ingresso nel mondo dell'essere lasciando indietro quello del fare. L'esperienza sensoriale si manifesta nella sua interezza, mi affido a questo sentire, lascio che emergano anche gli aspetti più profondi di me stessa.

SCANSIONE DALLA TESTA AI PIEDI

Rimango in ascolto del mio corpo, spostando l'attenzione dai piedi alla testa, come uno scanner che passa attraverso di me. Osservo il mio respiro e le sue qualità. Sento i confini della pelle che si muovono con il respiro. Inspirando percepisco l'aria che entra nel naso ed espirando esce dalla bocca. Lascio che il respiro faccia il suo percorso, inizialmente solleva il petto e allarga i polmoni, osservo come si diffonde ed entra più profondamente in me. Il diaframma si espande, il ventre si tende, anche il bacino accoglie il mio respiro. Osservo i toni di questa espansione. Qual è la qualità dell'aria? Come viene accolta? Espirando sento l'aria che fluisce fuori di me. Il ventre si riduce e così anche il petto. Il respiro che esce ha una diversa temperatura e una diversa densità. Rimango in ascolto senza giudicare, mi riempio di questa esperienza. Mi sento respirata. Il respiro, che spesso è dato per scontato, in questo esercizio è perfettamente adatto per essere preso come oggetto dell'attenzione, per portarmi dentro al momento che sto vivendo..

BIODINAMICA CRANIOSACRALE BASATA SULLA MINDFULNESS

IN 12 PASSI

1. APRIRE IL CAMPO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

2. PRESENZA E MINDFULNESS
Rimango in ascolto del mio corpo, spostando l'attenzione dai piedi alla testa, come uno scanner che passa attraverso di me. Osservo il mio respiro e le sue qualità. Sento i confini della pelle che si muovono con il respiro. Inspirando percepisco l'aria che entra nel naso ed espirando esce dalla bocca. Lascio che il respiro faccia il suo percorso, inizialmente solleva il petto e allarga i polmoni, osservo come si diffonde ed entra più profondamente in me. Il diaframma si espande, il ventre si tende, anche il bacino accoglie il mio respiro. Osservo i toni di questa espansione. Qual è la qualità dell'aria? Come viene accolta? Espirando sento l'aria che fluisce fuori di me. Il ventre si riduce e così anche il petto. Il respiro che esce ha una diversa temperatura e una diversa densità. Rimango in ascolto senza giudicare, mi riempio di questa esperienza. Mi sento respirata. Il respiro, che spesso è dato per scontato, in questo esercizio è perfettamente adatto per essere preso come oggetto dell'attenzione, per portarmi dentro al momento che sto vivendo..

3. ADIUTENZA
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

4. OBIETTIVI E RISORSE
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

5. SINGOLARIZZAZIONE
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

6. SINTONIZZAZIONE
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

7. ADDETTAMENTO DISTINGUO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

8. EMERGENZA DELLA PRESENTITÀ
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

9. RIGUARDO BIODINAMICO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

10. INTEGRAZIONE E DISTACCO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

11. DIALOGO DI COMPLETAMENTO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

12. CHIUDERE IL CAMPO
Prima del corso del momento, prendo coscienza della mia presenza, della mia respirazione, della mia postura, della mia mente, della mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente. Mi concentro sulla mia presenza, sulla mia respirazione, sulla mia postura, sulla mia mente, sulla mia vita. Mi concentro sul presente, sul qui e ora, sul momento presente.

C.B.C. - Belgica
Centro Biodinamica Craniosacrale
Tel: 003 204 84 205
www.centro-craniosacrale.it
info@centro-craniosacrale.it

Firenze - Firenze
Centro Studi Olistico Bio Naturale
Tel: 055 901 1712 / 055 712 9980
www.centro-craniosacrale.it
info@centro-craniosacrale.it

Facebook [centrocraniosacrale](#)
Instagram [centrocraniosacrale](#)
Twitter [centrocraniosacrale](#)

Vedi il libro di testo per una descrizione completa del corso.

NON C'È NESSUN LUOGO DOVE ANDARE, NON C'È NULLA DA RAGGIUNGERE, SI TRATTA SOLO DI DIVENIRE PIÙ PIENAMENTE PRESENTI ALLA NOSTRA NATURA. TALE NATURA RISIEDA NEL CORPO.

Mike Boxhall

Alla scoperta della quiete autentica

Jon Kabat-Zinn chiama mindfulness questa osservazione aperta e consapevole che si coltiva esercitando l'attenzione nel momento presente. Mindfulness è la traduzione della parola sati che in lingua Pali - il linguaggio utilizzato dal Buddha per i suoi insegnamenti - significa consapevolezza, attenzione, presenza mentale. Infatti, lo strumento centrale della mindfulness è la pratica della meditazione, utilizzata per prestare attenzione alla propria esperienza del momento presente, in un stato di autentica quiete non reattiva.

Il poster che riassume i 12 passi

Ritrovarsi, liberi dal giudizio

Come operatrice sviluppo la capacità di mindfulness attraverso una pratica individuale e successivamente la porto nell'incontro con il ricevente, sviluppando così una pratica di contatto mindful. La presenza non reattiva richiede tempo e pratica per stabilizzarsi. Inizialmente è un vero e proprio lavoro, successivamente può diventare un'attitudine nella quotidianità, un modo in cui la nostra essenza trova la possibilità di esprimersi in modo autentico.

Come docente, durante i corsi di formazione, invito gli studenti a iniziare con l'osservazione della propria tridimensionalità, della pelle e dei ritmi interni come il respiro e il battito del cuore. È importante imparare a riportare l'attenzione sul proprio intento di essere presenti ogni volta che ci si distrae, senza giudicarsi.

L'allenamento è proprio questo ritmico ritornare più e più volte, nell'arco delle meditazioni, ai diversi oggetti dell'attenzione per aumentare la stabilità del nostro essere presenti, ed essere in grado di portare questo atteggiamento nelle sessioni di pratica. In questo modo i riceventi si sentiranno liberi di esprimersi e di mostrare i propri vissuti, percependo negli operatori una presenza accogliente di sostegno e di supporto.



IMPARIAMO AD ACCOGLIERE

Essere presenti o pienamente presenti significa proprio questo: portare attenzione intenzionalmente e in modo non giudicante a quello che emerge, ascoltando sensorialmente il proprio esserci. Questo include l'uscire dal flusso ordinario della reazione per osservare da un luogo più originario, imparando a seguire il proprio processo consapevolmente, e accogliendo sensazioni, immagini ed emozioni, via via che si manifestano.

I FULCRI DELL'OPERATORE

Uno stratagemma utilizzato dagli operatori di biodinamica craniosacrale per garantire la giusta distanza nella relazione e incrementare la qualità della presenza è quello di stabilire i **fulcri dell'operatore**. Sono quattro, per impararli posso utilizzare semplici visualizzazioni.

✓ Il primo è il **fulcro dell'osservatore**: attraverso di esso posso offrire un campo di relazione pulito. Chiamo neutra questa qualità di osservazione vigile e non reattiva, uno sguardo equanime, che oltre a essere neutro è intriso di fiducia e di quiete. Mi rendo testimone cosciente dell'esperienza.

✓ Il secondo è il **fulcro della terra**: si riferisce alla consapevolezza della Madre Terra, dalla quale arriva l'energia che è alla base della vita. Seduta sulla sedia, mi immagino che dalla base della colonna vertebrale, dal coccige, parta una linea immaginaria che si va ad ancorare profondamente nel terreno, quest'ancora che si muove insieme a me, mantiene sempre il radicamento. È utile ritornare a questo fulcro quando nell'incontro con l'altro mi sento poco stabile, spaventata o sopraffatta.

✓ Il terzo è il **fulcro del cielo**: include il senso di vastità che posso contattare spostando l'attenzione verso il cielo. La connessione con il cielo mi apre al vasto campo delle possibilità. Ritornare a questo fulcro è utile quando sento che non ci sono possibilità o quando non riesco a vedere nessuna soluzione.

✓ Il quarto è il **fulcro dell'orizzonte**: rimanere connessa all'orizzonte, mantenere lo sguardo aperto, è come essere in cima ad una montagna, dove posso percepire lo spazio a 360°. Se perdo la connessione con l'orizzonte, la mia visione si restringe e perdo il senso dell'interezza. Utilizzo questo fulcro per mantenere l'orientamento al campo ampio.

Ritornare a visualizzare ognuno di questi fulcri percettivi può essere utile in vari momenti della sessione di biodinamica craniosacrale o anche della mia vita nella relazione con l'altro, per creare e mantenere un campo di relazione sicuro.