

Biodinamica craniosacrale

Quinto passo

LA SINCRONIZZAZIONE

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

Dopo aver fatto accomodare il ricevente sul lettino in posizione supina, lo invito a mettersi a suo agio secondo le proprie abitudini, gli chiedo se vuole una coperta, un cuscino per la testa o un sostegno per le ginocchia. Poi mi siedo su di una sedia vicino a lui, prima di iniziare il contatto prendo del tempo per orientarmi alle forze e ai principi che organizzano le dinamiche della vita. Socchiudo gli occhi per portare l'attenzione dentro di me. Le mie piante dei piedi sono ben appoggiate a terra, la schiena eretta,

le mani e gli avambracci appoggiano sulle mie cosce.

Dentro l'esperienza sensoriale

In biodinamica craniosacrale, questo entrare in contatto con le forze universali dentro se stessi, si chiama sincronizzazione. Non si tratta di un pensiero, ma di un atto calato nell'esperienza sensoriale. La sincronizzazione è basilare dell'atteggiamento biodinamico, perché attraverso la percezione della respirazione primaria entro in relazione

"SONO ANDATO FUORI A PASSEGGIARE E HO DECISO DI RIMANERE FINO AL TRAMONTO, ANDANDO FUORI HO TROVATO CHE IN REALTÀ ANDAVO SEMPRE PIÙ DENTRO."

John Muir

Il poster che riassume i 12 passi

BIODINAMICA CRANIOSACRALE
BASATA SULLA MINDFULNESS
IN 12 PASSI

DI PAOLO B. CASARELLI E LUISA BRANCOLINI

La biodinamica craniosacrale basata sulla mindfulness è una pratica che sostiene il benessere e migliora la vitalità di ognuno di noi. La vita si manifesta attraverso il divenire, alla sua origine ci sono la quiete e il ritmo lento che organizzano la nostra fisiologia. L'uscita percettiva e presenza dell'operatore è un invito a stabilire questi ritmi che ci ripresentano in ogni momento e, allo stesso tempo, un sostegno per estendere la nostra capacità di auto-regolazione. Il progetto del poster e dei libri "12 Passi" è rivolto all'operatore che desidera approfondire le sue capacità, ma anche a tutti coloro che vogliono conoscere i passaggi di una sessione viati dal punto di vista dell'operatore.

- 1. APRIRE IL CAMPO**
Prima dell'arrivo del ricevente, prenditi del tempo per allungare il tuo respiro e farti il tuo spazio. Apri il tuo spazio "dentro" di te stesso, quindi il tuo spazio "fuori" di te stesso, quindi il tuo spazio "tra" te stesso e il tuo ricevente. Organizza lo spazio del tuo ricevente in modo che sia comodo e sicuro per lui/lei. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 2. PRESENZA E MINDFULNESS**
Assiedi comodamente nella tua presenza, quindi rilassati e senti la tua presenza. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 3. ACCOGLIENZA**
Stabilisci un canale di relazione libero, basando la tua presenza basata sulla tua presenza. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 4. OBIETTIVI E RISORSE**
Stabilisci il tuo canale di relazione con il tuo ricevente. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 5. SINCRONIZZAZIONE**
Prima di entrare in contatto fisico con il ricevente, prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 6. SINCRONIZZAZIONE**
Prima di entrare in contatto fisico con il ricevente, prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 7. ASSESTAMENTO SISTEMICO**
Facile, rispettivamente con il ricevente e con il tuo spazio personale. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 8. EMERSONE DELLA PRIORITÀ**
Quando il canale di relazione è stabilito e il ricevente è pronto per la sessione, prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 9. RIEQUILIBRIO BIODINAMICO**
Nella sessione base il lavoro del processo di auto-regolazione è un invito a stabilire questi ritmi che ci ripresentano in ogni momento e, allo stesso tempo, un sostegno per estendere la nostra capacità di auto-regolazione.
- 10. INTEGRAZIONE E DISTACCO**
Facile, rispettivamente con il ricevente e con il tuo spazio personale. Prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 11. DIALOGO DI COMPLEMENTAMENTO**
Quando il canale di relazione è stabilito e il ricevente è pronto per la sessione, prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.
- 12. CHIUDERE IL CAMPO**
Quando il canale di relazione è stabilito e il ricevente è pronto per la sessione, prenditi il tempo per farti il tuo spazio personale e per farti il tuo spazio professionale.

C.B.C. - Bologna
 Centro Biodinamica Craniosacrale
 Tel. 399.494.8882
www.centrobiodinamica.it
info@centrobiodinamica.it

N.M.N. - Firenze
 Centro Studi Discipline Bio Naturali
 Tel. 392.987.1762 / 339.773.9865
www.centrostudi.it
info@centrostudi.it

facebook.com/centrobiodinamica
 facebook.com/centrobiodinamica
 youtube.com/centrobiodinamica

Vuoi il libro di testo per una disassunzione completa dei 12 passi?



sensoriale con le risorse intrinseche e le forze della salute. Orientarmi a questa interezza prima di aprirmi alla percezione delle restrizioni e delle contrazioni presenti nel ricevente è un sostegno per mantenere una visione ampia e a non focalizzarmi sui problemi.

La respirazione primaria è la matrice che contiene tutte le informazioni necessarie alla vita. La sua natura è quella della pulsazione: espansione e contrazione, inspiro ed espiro, come lo Yin e lo Yang nella Medicina tradizionale cinese. È l'insieme di tutti i ritmi sottili che ci

organizzano, un movimento potente come le marea degli oceani, qualcosa che non si ferma mai non e che non è mai traumatizzato.

Orientarsi e rallentare
 Sincronizzarmi è un processo graduale, in quanto è vero che la respirazione primaria è sempre presente, ma è anche vero per incontrarla è necessario che io rallenti e ampli la mia capacità percettiva. Inizio a rallentare portando l'attenzione al radicamento e alle mie percezioni corporee, mi assesto ammorbidendo la mia attenzione, ascolto i

battiti del cuore. Anche orientarmi al respiro in uno stato sempre più acquietato mi aiuta a rallentare.

Mentre inspiro ed espiro lentamente, osservo la relazione tra l'onda del respiro polmonare e le sensazioni sulla pelle. Durante l'espiazione polmonare, quando l'onda del respiro esce, posso percepire un'espiazione più lenta e profonda che continua ad espandersi al di fuori della pelle, oppure posso sentire un'onda lenta e profonda che si muove verso il centro del mio corpo. Resto in ascolto.



Il momento dell'ascolto

Nella fase successiva, quella dell'inspirazione polmonare, mentre l'onda della respirazione riempie i miei polmoni di aria, posso percepire una respirazione più lenta che continua a fluire all'interno del corpo oppure posso percepire l'onda lenta e profonda che come un vento si muove verso l'esterno. Ascolto il senso di espansione e lascio che la mia pelle si distenda, la sensazione è come se la pelle diventasse porosa. Percepisco la potenza nei fluidi dentro di me e

nella mia biosfera, cioè quello spazio dai trenta ai settanta centimetri intorno al corpo fisico che in biodinamica craniosacrale chiamiamo anche corpo fluido. Sento che posso galleggiare in questa bolla intorno a me. Ascolto il galleggiamento dei miei organi, dei polmoni e del diaframma, mentre la potenza dei fluidi mi attraversa, aggirando gli ostacoli e superando le densità. Percepisco l'onda fluida, luminosa, carica di potenza, che sale longitudinalmente dai piedi fino alla testa, portando con sé una

sensazione di espansione e poi, conclusa la sua corsa verso l'alto e verso l'esterno inverte il senso, mi riattraversa verso il basso con la percezione di allungarmi e restringermi. In biodinamica craniosacrale chiamiamo questa fluttuazione longitudinale, marea fluida. Decido di restare qualche minuto a percepire ed accogliere questo respiro profondo che si muove attraverso la mia pelle e la mia tridimensionalità.

La marea lunga

Le maree hanno a che fare con l'interezza, come

MEDITAZIONE DI BASE PER TUTTE LE OCCASIONI DI THICH NHAT HANH

- 1** Inspirando, so che sto espirando, espirando, so che sto espirando
INSPIRO, ESPIRO
- 2** Inspirando il mio respiro si fa profondo, espirando il mio respiro si fa lento
PROFONDO, LENTO
- 3** Inspirando, calmo il mio corpo, espirando metto il corpo a suo agio
CALMA, AGIO
- 4** Inspirando sorrido, espirando lascio andare tutte le tensioni
SORRIDO, LASCIO ANDARE
- 5** Inspirando, dimoro nel momento presente, espirando so che è un momento meraviglioso
MOMENTO PRESENTE, MOMENTO MERAVIGLIOSO

pacificante, stabilizzante, di trasparenza e vitalità.

L'azione della marea lunga genera un campo bioelettrico in grado di organizzare i nostri tessuti embrionali e la nostra morfologia fin dalle prime settimane dopo il concepimento. Questo campo bioelettrico ha la forma di un toroide il cui asse è la linea mediana con il cuore al centro.

Percepisco questa fluttuazione sottile come un vento potente e misterioso che attraversa i miei tessuti, una risorsa profonda, una

tutto quello che vive, non sono mai separate. Un oceano di forze con ritmi differenti che fluiscono dentro di me, ma anche intorno a me. In questo stato di minor densità percepisco più chiaramente la potenza che mi attraversa, respiro tridimensionalmente attraverso la mia pelle, lasciando che sia la marea ad accogliermi. Divento sempre più trasparente. Ora il ritmo è ancora più ampio e sottile. Lo sento presente in tutta la stanza. In biodinamica craniosacrale questa fluttuazione viene chiamata marea lunga. In

cento secondi compie un ciclo completo, cinquanta secondi in una direzione e cinquanta nell'altra. È il respiro del tutto, dell'ambiente e della natura. Quando lo si percepisce ha un effetto

trasparenza sospesa nella quale è possibile rigenerarsi, uno spazio originario che contiene l'interezza. Questo è un buon punto di partenza per negoziare il contatto con il ricevente.

