



L'approccio che proponiamo è basato sull'approfondire le proprie capacità di ascoltarsi e di sviluppare una presenza consapevole e neutrale per sostenere, nel cliente, l'espressione di quei ritmi lenti che organizzano e mantengono la forma e la fisiologia per tutta la vita.

L'operatore facilita l'espressione delle forze della salute attraverso un ascolto mindful. Accoglie il ricevente, lo aiuta a rallentare, ad ascoltarsi percettivamente e lo accompagna nel suo processo.

## LA VISIONE È L'ARTE DI VEDERE COSE INVISIBILI.

Jonathan Swift

## INIZIAMO APRENDO IL CAMPO

Per predisporvi ad accogliere il ricevente con un pieno benvenuto dedico un po' di tempo a preparare l'ambiente della sessione e a orientarmi a uno spazio di quiete dentro me stessa. Questo tempo è un dono prezioso che faccio a me e al mio cliente, un modo per iniziare a strutturare il contenitore in cui avverrà la sessione. Mi preparo a condividere il mio spazio, onoro questo momento nella consapevolezza che ognuno porta con sé bisogni differenti. Ho rispetto per tutto questo, starò attenta nell'incontrare il confine, avrò cura della sua comodità, del suo bisogno di essere visto e accolto, rimanendo presente all'ascolto di me stessa. Creo con l'intenzione lo spazio sacro in cui avviene l'incontro tra operatore e cliente.

### Lo spazio di lavoro

Preparo con cura la stanza di lavoro, la sua energia influenza chi la abita in modo sottile e costante. Mi assicuro che sia pulita, ordinata, armonica e silenziosa. Un luogo dove posso offrire tutta la mia attenzione al ricevente senza essere disturbata. È necessario che ogni operatore trovi quello che funziona per se stesso; in generale il senso di ordine esteriore favorisce l'ordine interiore.

Trovo che uno dei più interessanti, completi e complessi sistemi per rendere armonioso un ambiente sia il Feng shui. Una scienza che da millenni regola il modo di disporre e orientare strade, edifici ed arredi interni. Si basa sullo studio del movimento dell'energia intorno al nostro pianeta e di conseguenza nell'ambiente abitato dall'uomo, influenzando su tutti gli esseri viventi. Significa "vento-acqua", ovvero il potere delle forze naturali. I filosofi cinesi, da sempre, considerano la terra e tutto ciò che avviene su di essa come

*continua*



*L'ambiente rilassante nel quale si svolge la seduta di Biodinamica craniosacrale*

un riflesso del cielo; tengono conto del sole, della luna, dei dodici segni dello zodiaco, dei cinque pianeti, delle sette stelle dell'Orsa maggiore e delle nove stelle mobili.

La cura dei dettagli aumenta il comfort della sessione, come ad esempio utilizzare coperte e cuscini o assicurarsi che la temperatura e la luminosità siano adeguate. Anche posizionare piante e fiori è utile perché amplificano la connessione con la natura, la loro presenza e le loro qualità costituiscono per me un ponte con il nutrimento, la bellezza e il sostegno che mi arrivano dalla Madre Terra. Quando percepisco che la qualità energetica dello spazio di lavoro è buono, che la stanza è accogliente e pronta a ricevere chi la abiterà, inizio a preparare il mio spazio interno.

## PREPARO ME STESSA

**Prima di ogni seduta dedico tempo a me stessa, supporto la vitalità nel corpo ed acquieto la mente, creo un confine con la mia giornata "là fuori". Attraverso la meditazione o l'eseguire alcuni esercizi che arrivano dal Thai Chi, dal Qi Gong o dalla Gyrokinesis, lascio che il mio essere si disponga ad ascoltarsi e a contattare la quiete. La Biodinamica craniosacrale pone molta enfasi sul campo di relazione che si crea tra operatore e ricevente, questo campo riguarda la relazione interpersonale ed energetica che si crea nel loro incontro. Sono consapevole che ogni ricevente sarà diverso e che la qualità del lavoro avrà a che fare con la mia capacità di essere presente a me stessa e allo stesso tempo con lo stare in relazione con i vari livelli di esperienza che si svilupperanno. La mia intenzione è di favorire la sicurezza, sostenendo il ricevente nella sua capacità di assestarsi più profondamente rispetto ai suoi schemi fisiologici, comportamentali e relazionali. È importante ricordare che sia la vulnerabilità che i confini vanno riconosciuti e rispettati. Un campo di questo tipo, in cui i confini e le regole sono chiari, in cui sono create e mantenute condizioni di accoglienza e armonia, favorisce la condivisione e l'apertura.**

Luisa Brancolini

## PRATICA PER SUPPORTARE LA VITALITÀ E CALMARE LA MENTE

Per questo esercizio puoi usare della musica, può essere una musica rilassante o energizzante a seconda del giorno, oppure praticare in silenzio. La durata può variare a seconda del tempo disponibile da 3-10 minuti.

Inizia con la posizione dell'albero. In piedi senti la pianta dei piedi in contatto con il suolo. I piedi sono paralleli mentre le ginocchia sono morbide.

Immagina per qualche respiro di essere come un albero che mette lentamente radici al suolo ed il tronco si estende verso l'alto. (1 minuto)

Segui il tuo senso di piacere e sciogli il corpo, portando fluidità nella colonna vertebrale. Lascia che tutta la colonna dal sacro al cranio si scioglia, mobilizzando la zona lombare, il petto e ed il collo. Puoi fare delle torsioni, dei piegamenti in avanti ed indietro, flessioni laterali a destra e sinistra. Tutti i movimenti sono dolci e gentili, cerca l'agio nei tuoi movimenti.

Sciogli le braccia e le gambe usando movimenti lenti e rotondi alternati a movimenti veloci ed energici. Se hai piacere le puoi scuotere, strofinare o picchiettare e se c'è la musica puoi muoverti seguendone il ritmo.

Quando sei soddisfatto ritorna nella posizione iniziale dell'albero senti la quiete nel midollo e fai un paio di respiri lenti e profondi.

IL CORPO  
SUSSURRA IN  
CONTINUAZIONE  
E, QUANDO  
NE ASCOLTI  
IL MORMORIO,  
PERCEPISCI  
LA VERITÀ

Gaston Bachelard