

In questo passo accolgo il ricevente con disponibilità e cuore aperto. Lo faccio accomodare. Mi preparo per essere un'osservatrice empatica. So che porterò tutta me stessa in questo incontro, la mia presenza compartecipe, la mia sensibilità, il piacere di relazionarmi, la capacità di attenzione equanime, uno sguardo morbido e il rispetto dei confini, tutte qualità che mi permettono di creare uno spazio di sicurezza e fiducia per la sessione che sta per incominciare. La relazione che si crea con il ricevente si basa anche sul rispetto delle regole concordate, sulla stima reciproca e sulla reputazione che ho costruito nel tempo, che include l'aver sviluppato competenze specifiche e capacità personali di consapevolezza, tenermi aggiornata, comportarmi

Biodinamica craniosacrale

Terzo passo

E' IL MOMENTO DELL'ACCOGLIENZA

MAGARI ABBIAMO DISIMPARATO AD ACCOGLIERE, SENZA GIUDIZIO. COME GUARDARE UN FIORE: NELLA PRATICA CRANIOSACRALE È UN PASSO DECISIVO.



Il poster che riassume i 12 passi

**LA PIÙ ALTA FORMA
DI INTELLIGENZA
UMANA
È LA CAPACITÀ
DI OSSERVARE
SENZA GIUDICARE.**

Jiddu Krishnamurti

eticamente e rispettare le norme del codice deontologico in osservanza delle leggi vigenti.

Aprirsi all'ascolto sensoriale

Offrire un'accoglienza empatica è un aspetto molto importante della pratica craniosacrale biodinamica. Come operatrice desidero creare fin dall'inizio della sessione un campo di relazione sicuro in cui ogni cliente possa sentire di essere accolto e che la propria storia è ricevuta senza giudizio e senza l'intenzione di aggiustare qualcosa. Questo tipo di accoglienza è una grande opportunità, perché offre al ricevente la possibilità di sentirsi benvenuto, profondamente ascoltato e sostenuto. In questo modo può sviluppare la fiducia e le risorse necessarie per aprirsi a un ascolto sensoriale di se stesso e lasciare che emerga il suo processo, permettendo il riequilibrio di attivazioni e di processi

incompiuti somatizzati nel corpo fin dalla più tenera età.

E' come guardare un fiore...

Approfondire sempre di più la mia capacità di accoglienza è diventata una pratica quotidiana. Include lo sviluppo di abilità importanti, come quella di seguire le tracce di quello che accade dentro di me, percepire e gestire i miei cicli di attivazione e di quiete. Include inoltre la capacità di osservare il ricevente nell'interezza, senza essere catturata dalla sua apparenza esteriore o dai suoi disagi, allo stesso modo in cui, guardando un fiore, mi apro alla consapevolezza che è pieno di tutto ciò che esiste nell'universo: la luce del sole, le nuvole, il nutrimento, la terra e il tempo. Infine l'abilità di stare in contatto con uno spazio di quiete interiore mi permette di percepire l'intima connessione tra tutte le cose,

SEGUIRE LA TRACCIA DEL RESPIRO

- ✓ Seduto in una posizione confortevole, con la schiena eretta e i piedi ben appoggiati sul pavimento.
- ✓ Mantieni una respirazione spontanea, mentre porti attenzione al respiro così come è.
- ✓ Ispirando sei consapevole che stai ispirando ed espirando sei consapevole che stai espirando.
- ✓ Nota se puoi incontrare il respiro con leggerezza, come una farfalla su di un fiore che ondeggia nella brezza.
- ✓ Concediti di essere presente momento per momento.
- ✓ Mentre segui la traccia puoi notare i dettagli. Osserva se c'è una pausa prima che arrivi l'espiro e dopo che hai espirato nota se arriva un pausa.
- ✓ Non c'è nulla che devi fare per cambiare, semplicemente segui la traccia del respiro.
- ✓ Non c'è bisogno di anticipare nulla, nemmeno il prossimo respiro.
- ✓ Se l'attenzione si allontana dal respiro, quando te ne accorgi, gentilmente, lascia andare il pensiero e ritorna al respiro.
- ✓ Ogni volta che ti accorgi che la mente è andata altrove, hai la grande opportunità di lasciar andare pensieri e giudizi e di ritornare a seguire la traccia del respiro.
- ✓ Quando senti che è arrivato il momento, porta a conclusione l'esercizio.

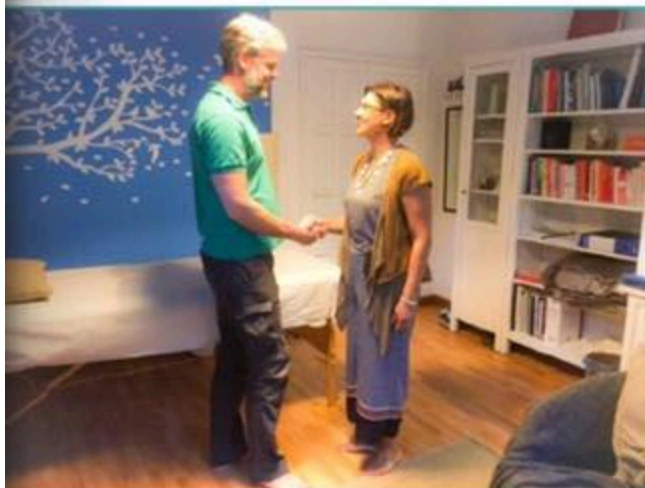
come un abile giardiniere che si prende cura sia dei fiori che dei rifiuti, senza giudizio o discriminazione, perché è consapevole della loro natura interdipendente. Tutto questo fa parte di un percorso di evoluzione personale, che mi ha permesso di accogliere me stessa con amore e di aprirmi all'altro con compassione ed empatia.

Mesi decisivi per la nostra vita

Siamo profondamente influenzati dal modo in cui siamo stati accolti. Secondo la psicologia peri- e prenatale, la nascita, l'esperienza nell'utero materno e dei primi mesi di vita possono modellare la nostra vita, il senso di chi siamo e il modo in cui abitiamo il mondo. Tratteniamo nel corpo le esperienze precoci e se, durante la crescita, non veniamo incoraggiati a portare attenzione al nostro universo

ANCHE I BAMBINI RINGRAZIANO

Anche i bambini molto piccoli e i neonati possono avere benefici dalle sessioni di biodinamica craniosacrale. I neonati sono totalmente immersi nell'esperienza corporea, esprimono senza inibizioni quello che sentono, oltre ai bisogni immediati come la fame, il freddo o la necessità di essere cambiati, comunicano le esperienze trattenute che arrivano dalla nascita o dalla vita nell'utero. Il linguaggio che usano è universale, fatto di gesti, pianti e gemiti. Per comunicare con loro, come sottolinea Karlton Terry, esperto in psicologia peri- e prenatale, è necessario sviluppare un'accoglienza totale e un'empatia accurata, rispecchiando le loro espressioni e i loro movimenti; infine è davvero importante coinvolgere i genitori nella sessione, perché è proprio a loro che i bimbi vogliono raccontare le loro storie.



interiore di sensazioni e immagini, perdiamo il contatto con l'esperienza incarnata, ci aggrappiamo agli schemi di sopravvivenza ed entriamo nel vortice della reazione.

Connessi con le emozioni

Ricevere sessioni di biodinamica craniosacrale può favorire l'emergere

della nostra autenticità, il nostro sentirsi interi e liberi. Durante le sessioni, attraverso la presenza dell'operatore, il suo contatto delicato, l'orientamento al campo ampio e alla quiete, avviene un rispecchiamento con quel campo di empatia, amore incondizionato e compassione, in cui la mamma offre supporto, accoglienza e sostegno al bebè che sta sviluppando quelle parti del sistema nervoso che gli permetteranno di auto-regolarsi. Quando la sessione si approfondisce, la presenza compassionevole dell'operatore, rispecchiando l'archetipo della mamma, accoglie il ricevente generando emozioni di connessione e benessere, permettendo la riorganizzazione delle risorse e il contenimento dei bisogni irrisolti della primissima infanzia.

Luisa Brancolini



Per chi si vuole bene

ecoSalute

INTEGRATORI
E FITOTERAPICI
DI QUALITÀ

Da 20 Anni

OLTRE 100 PRODOTTI
DIRETTAMENTE A CASA TUA!

SCARICA GRATUITAMENTE
IL NUOVO **ECOBOK**

ACQUISTA ONLINE SU
www.ecosalute.it



SEGUICI SU
facebook.com/ecosalute



Associato
federSalus

NATURAL MAG 13

Via Bersaglieri, 2 - 29013 - Carpaneto (PC) - TEL: 0523.852308