

# BIODINAMICA CRANIOSACRALE

## RESPIRO DELLA VITA E RESPIRAZIONE PRIMARIA

*Per la Biodinamica Craniosacrale il respiro ha una grande importanza, che va ben oltre il processo fisiologico che ci mantiene in vita*



Nel linguaggio della Biodinamica Craniosacrale il Respiro della Vita viene anche chiamato Respirazione Primaria, per distinguerlo dalla respirazione polmonare. La Respirazione Primaria compare all'inizio dello sviluppo embriologico dell'individuo e tra le sue azioni induce anche la respirazione polmonare, che inizierà dopo la nascita.

Parlando di Respirazione intendiamo un processo fisiologico ritmato in due fasi: una inalazione ed una esalazione, che corrispondono nel nostro linguaggio ad un'espansione ed una contrazione. Ogni fase Respiratoria, espansione e contrazione, si esprime in un unico e quasi impercettibile Movimento che coinvolge tutto il corpo portandoci un senso di

integrità e armonia.

Può capitare che una parte del nostro corpo crei una resistenza a questo Movimento per diversi motivi, per esempio una dolenzia, la presenza di una cicatrice o un disagio posturale; in questo caso la Respirazione si esprimerà lo stesso ma la percepiremo come "trattenuta" in quell'area in cui c'è la resistenza. Il nostro lavoro con la Biodinamica Craniosacrale consiste nel facilitare il corpo ad esprimere il più liberamente possibile questo Movimento di Respirazione.

### **PERCEPIRE IL RESPIRO DELLA VITA**

Come facciamo a percepire questa Respirazione? Le abilità tattili che si sviluppano nello studio della

Biodinamica Craniosacrale permettono di entrare in ascolto dei sottili movimenti dei tessuti corporei con il contatto fisico, sapendo che ciò che percepiamo in superficie manifesta spesso un'attività profonda nel corpo trasmessa attraverso i diversi strati anatomici per influenza diretta.

Il Movimento della Respirazione Primaria si trasmette attraverso i fluidi nei tessuti corporei fino alle nostre mani traducendosi in questa particolare sensazione liquida definita: Marea.

L'operatore di Biodinamica Craniosacrale impara a sentire la Marea nel corpo e a distinguerne i ritmi e la qualità e a riconnettere una persona con le sue risorse riconnettendola con il ritmo della Respirazione Primaria, il ritmo del Respiro della Vita.

# ESPERTI IN AZIONE

## IL RESPIRO DELLA VITA: GUARDA IL VIDEO E ASCOLTA I NOSTRI ESPERTI



### A CHE COSA SERVE LA BIODINAMICA CRANIOSACRALE

I trattamenti di Biodinamica Craniosacrale vanno intesi come una facilitazione all'accedere al benessere della persona e possono essere di supporto in sinergia con terapie specifiche eseguite da un altro professionista.



### QUANDO FARE UNA SEDUTA DI BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Ricevere un trattamento di Biodinamica Craniosacrale porta sempre un senso di beneficio diffuso a tutto il corpo.

Nel momento in cui vogliamo migliorare una condizione di disagio il lavoro con la Respirazione Primaria ha dei campi di applicazione preferenziali legati fra di loro dalla necessità fondamentale di lavorare con le Risorse all'interno dell'organismo, con la sua capacità di ritrovare un ordine e una condizione di salute senza introdurre sostanze dall'esterno. Questo approccio incontra delle necessità sia fisiche che emotive e psichiche:

- il supporto alla rielaborazione di una condizione traumatica;
- la modulazione della risposta del Sistema Nervoso in condizioni di disagio psico-fisico;
- condizioni di dolore fisico e psichico;
- avvantaggiare lo sviluppo del bambino.

Per saperne di più sull'Associazione CranioSacrale Italia, visitate il sito [www.accscraniosacrale.it](http://www.accscraniosacrale.it) - mail: [segreteria@accscraniosacrale.it](mailto:segreteria@accscraniosacrale.it)