



ORIENTARSI CON LA BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Spazio, orientamento, campi percettivi. Tutte parole che, in un contesto biodinamico, assumono una valenza originale e irrinunciabile.

di Remo Rostagno

Franklyn Sills, il pioniere della Biodinamica Craniosacrale, spiega così il concetto di “orientamento” all’interno di questa disciplina bionaturale: «Il termine orientarsi significa, in un contesto biodinamico, mantenere la consapevolezza di un particolare fenomeno, parte anatomica, stato o relazione, in un campo percettivo vasto, ampio. Questo evidenzia l’importante abilità di percepire fenomeni o relazioni attraverso un campo di consapevolezza ampio ed olistico, senza restringere il campo percettivo o l’attenzione».

UNO SPAZIO CHE ACCOGLIE

In effetti, se mi chiedessero quale delle abilità acquisite in questi anni di pratica e di insegnamento della Biodinamica mi caratterizzano di più, questa sarebbe proprio l'ultima a cui vorrei rinunciare, sia nella mia vita di operatore della Biodinamica, sia in quella di essere umano.

Quando invitiamo la nostra ospite ad accomodarsi nel nostro studio, offrendole una sedia e lasciando che sia lei a decidere dove sedersi, entriamo già in quest'ottica di spazialità accogliente in cui la persona può decidere dove accomodarsi, e dove il mio raggiungerla e sedermi in un posto che m'indicherà lei non farà altro che aumentare le risorse di campo per la persona che mi ha cercato. Entrambi ci affidiamo a una qualità spaziale che ci definirà durante il tempo che passeremo insieme, e in cui l'intimità di contatto e di comunicazione, tipiche della Biodinamica Craniosacrale, avranno "spazio" per permettere alla gioia o alla sofferenza della persona di esprimersi liberamente, sentendo di non essere giudicata, ma semplicemente accolta in maniera amorevole e incondizionata.

LE MODALITÀ DI APPROCCIO AL CLIENTE

Ed è proprio a questa intimità e infinità che l'operatore della Biodinamica impara ad affidarsi, testimoniando il dispiegamento di un eventuale processo di auto-guarigione da parte del sistema della persona che sta incontrando.

Definizioni come "espandere il campo di percezione", aprire la consapevolezza fino a contenere "lo spazio locale" che contiene entrambi (sia l'operatore sia la persona), e poi ancora spostare l'attenzione alla spazialità offerta dalle "pareti della stanza che ci accoglie", e finalmente abbandonarsi in maniera attiva allo

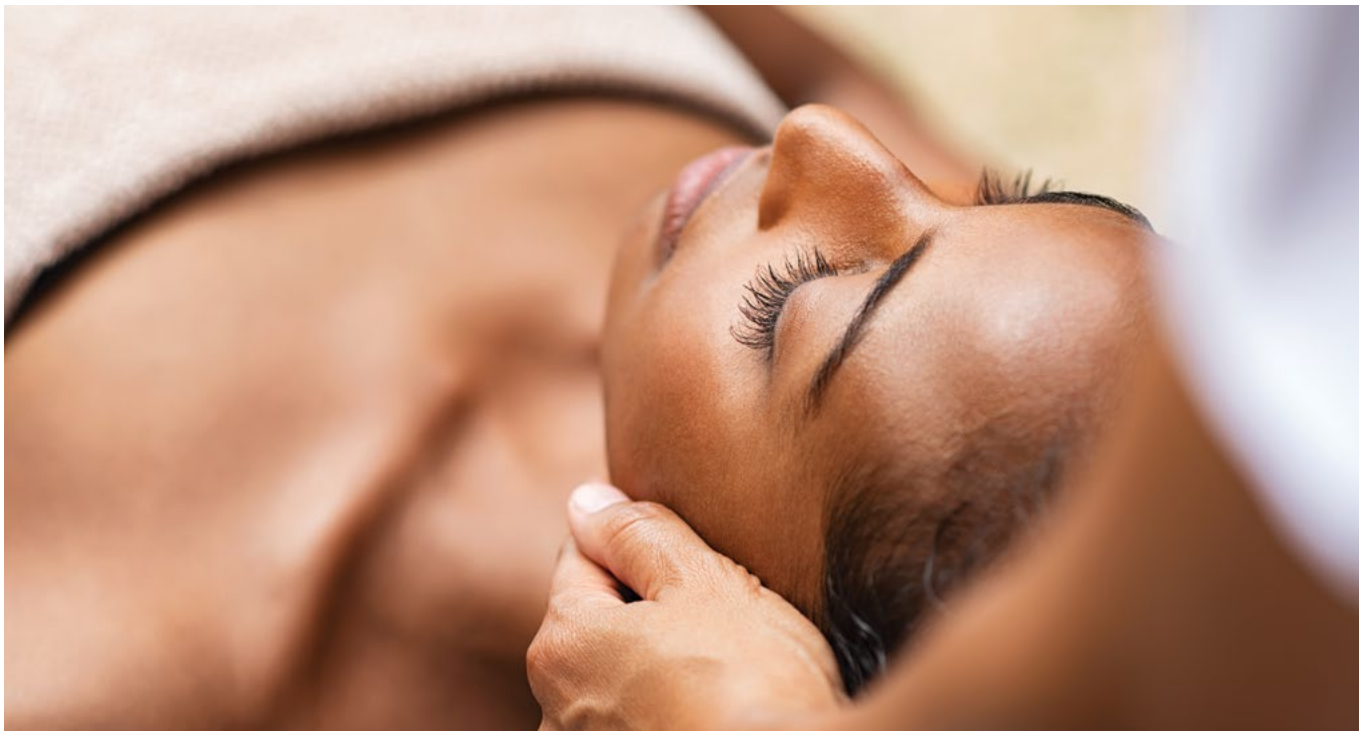
Vasto è la parola che designa per il poeta, nel modo più naturale possibile, l'infinità dello spazio intimo

"spazio naturale" che circonda e contiene l'edificio che ci ospita, sono passi percettivi che lo studente in Biodinamica impara gradualmente a gestire durante la Formazione triennale.

MAREE FLUTTUANTI

A ogni spazialità raggiunta la Biodinamica accosta delle mobilità fluide, ritmiche e involontarie dei vari tessuti e dei fluidi del corpo, che sono totalmente integrate le une con le altre, con tutto il corpo e con l'ambiente naturale di cui facciamo parte, sono per così dire in intreccio (entanglement in inglese); i nomi sono marea Fluida e marea Lunga. E a queste fluttuazioni l'operatore si affida affinché svolga il lavoro per lui... Come sostiene il dottor Rollin E. Becker: «Trust the Tide and get out the way... Abbi fiducia nelle Maree e poi fai spazio...».

Questo fare spazio, togliersi di mezzo non è un'attitudine passiva dell'operatore, ma «...è un ritiro per assumere l'altro/a, la posizione dell'altro/a nel campo che gli sto offrendo. Vedere l'altro in questo campo che offro significa acquisirne lo sguardo. Prendere i suoi occhi su



di me. E restituire».

Spostare la mia attenzione da un campo limitato e intimo a un campo vasto ed esteso e tenere entrambe queste qualità nella mia consapevolezza significa dare respiro alla mia percezione e risorse alla relazione.

RICEVERE E PARTECIPARE

Proprio ora mentre stai leggendo quest'articolo, sulla pagina di una rivista o sullo schermo di un computer, prova ad ampliare il tuo campo percettivo, recandoti alla finestra più vicina, e osserva il paesaggio esterno: che cosa noti? Succede qualcosa al tuo respiro? Il tuo stato d'animo cambia? Ritorna poi alla pagina o allo schermo, restringendo di nuovo il campo limitatamente alle parole scritte: che cosa noti? Com'è il tuo stato d'animo? Hai forse un po' di nostalgia della vastità esterna?

Ritorna ancora una volta alla finestra e questa volta non indagare con i tuoi occhi il territorio circostante, ma con uno sguardo soffice e periferico permetti a tutte le informazioni sensoriali del paesaggio di raggiungerti, "acquisisci lo sguardo, prendi su di te gli occhi" di ogni cosa nel tuo paesaggio, partecipa il tutto e restituisci con gratitudine. Ancora una volta: come ti senti in questa posizione di ricevente e partecipan-

te allo stesso tempo? Qual è il tuo stato d'animo?

CONNESSIONE CONDIVISA E REALTÀ

Ritorna ora alla rivista o allo schermo del computer e, pur riportando l'attenzione alle parole scritte, mantieni la consapevolezza di entrambe queste visioni, quella miope e quella presbite. Che cosa succede nel tuo corpo? Il tuo respiro si assesta? In che tipo di stato psicofisico ti trovi? Intrecciando il micro e il macrocosmo, l'intimità dello spazio tra operatore e ricevente e il vasto mondo naturale in cui siamo immersi, riusciamo ad accedere a una realtà che il professore di psicologia della Salute all'università di Plymouth, Michael E. Hyland descrive come "quantica". Una parte cruciale della teoria quantica è che la realtà dipende dalla maniera in cui la si osserva. L'operatore della disciplina bionaturale sta aiutando a creare una realtà che è condivisa sia da lui sia dal cliente, e questa realtà, che ingloba l'aumento di una connettività non locale tra il cliente e la totalità del contesto nel quale il cliente si trova, ha degli effetti positivi sullo stato di benessere di entrambi.

UN INTRECCIO CHE GUARISCE

In altre parole l'operatore, presumendo che l'entanglement, l'intreccio, è di per sé guaritore, proprio perché facilita l'auto-organizzazione e auto-guarigione dell'organismo, cercherà di facilitare il più possibile questo entanglement sia col micro sia col macrocosmo. Così facendo permetterà al sistema auto-correttivo del cliente di procedere nel suo lavoro, senza aver bisogno di inviare segnali correttivi al sistema del cliente.

Il professor Hylad suggerisce poi che certe caratteristiche personali possono facilitare l'inclinazione all'intreccio tra micro e macro, e aumentare così le probabilità di un ri-orientamento del sistema di entrambi, operatore e cliente.

LA NOSTRA GUIDA È DENTRO DI NOI

La prima di queste caratteristiche è l'abilità di assorbimento, per esempio quando si guarda un tramonto o una rosa, o uno spettacolo della natura che ci tocca e ci lascia per così dire senza parole, "prendendo il suo sguardo su di noi".

La seconda caratteristica è quella che viene associata con l'abilità di provare sentimenti amorevoli: verso noi stessi, verso il nostro cliente e verso tutto il mondo naturale e uni-

Culliamo il nostro cuore

Nella posizione seduta portiamo entrambe le mani sulla zona del cuore. Ci mettiamo all'ascolto e visualizziamo il cuore all'interno del torace. Portiamo quindi l'attenzione alla parte posteriore del cuore e permettiamogli di riposare nella curva delle vertebre dorsali, come dentro a un'amaca.

Iniziamo poi a cullare dolcemente il cuore, spostandoci leggermente verso lo sterno e poi verso le vertebre dorsali. Lentamente lasciamo che il movimento diventi sempre più piccolo fino a trovare un centro, lungo la linea mediana.

Lasciamo ora una mano sul cuore e l'altra portiamola sul ventre. Ascoltiamo nella nostra mano il ritmo del respiro che muove la pancia e allo stesso tempo ascoltiamo il ritmo della pulsazione del cuore. E rimaniamo qualche minuto in questo ascolto dei due ritmi fino a percepire una calma di tutto il nostro corpo e dello spazio che ci circonda.



Franklyn, il pioniere

Gli istruttori di In Flow Biodinamica si sono formati con Franklyn Sills al Karuna Institute, nel Devon, Inghilterra. Franklyn Sills è il pioniere della Craniosacrale in chiave Biodinamica. Ha influenzato la maggioranza degli insegnanti americani ed europei e rimane un punto di riferimento fondamentale per lo sviluppo della Biodinamica e per la nostra scuola.

«Una volta stabilito un senso generale di presenza,

oriento gli studenti al centro del loro cuore. Il luogo di riposo naturale dell'essere (spirito o anima) è nel centro del cuore. Quando il cuore primordiale è ripiegato nell'embrione tra la quarta e quinta settimana di vita intrauterina, l'essere o spirito è naturalmente attirato al centro del cuore e avviene una cosa straordinaria. Nell'embrione in via di sviluppo, si verifica un'accensione, o "illuminazione" dell'essere e l'essere si incarna nella forma...»

Franklyn Sills *Le Basi della Biodinamica Craniosacrale*

I prossimi eventi ACSI



Associazione CranioSacrale Italia
Biodinamica Craniosacrale

Tre incontri online organizzati dai Soci Istruttori, rivolti a tutti coloro che desiderano approfondire la conoscenza della Biodinamica Craniosacrale. Eventi senza contribuzione.

Il corpo come poesia

Webinar con Giacomo Sacenti

16 Marzo 2022 – 18:30

Il senso di comunità

Webinar con Maderu Paolo Pincione, Massimiliano Barachini e Gaia Bastianon

6 Aprile 2022 – 18:30

L'orientamento del cuore nella Biodinamica Craniosacrale

Webinar con Remo Rostagno

18 Maggio 2022 – 18:30

Per informazioni e iscrizioni, contattare la segreteria almeno ventiquattro ore prima dell'evento: segreteria@acsicraniosacrale.it

Craniosacral Week

dal 27 marzo al 2 aprile 2022

Settimana dedicata alla diffusione della cultura e dei principi di questa arte dell'ascolto che attraverso un tocco gentile e un campo di relazione sicuro ed empatico, per celebrare il 149esimo anniversario della nascita di William Garner Sutherland, considerato il padre della Biodinamica Craniosacrale

Essere ascoltati in profondità, con empatia, dallo spazio del cuore permette al ricevente di contattare la quiete, le sue radici più profonde, favorisce l'emergere di quelle forze biodinamiche che cercano costantemente di trovare la maggior salute possibile.

Vieni a scoprire la Biodinamica Craniosacrale, l'arte dell'ascolto per il tuo benessere. Un approccio che sostiene la tua vitalità, le tue risorse, la tua creatività ed è alla base di ogni vera trasformazione. Trova le promozioni più adatte a te. www.acsicraniosacrale.it

versale in cui siamo immersi.

Tutti noi umani abbiamo raggiunto quello strato di complessità psico-fisica-spirituale per cui, con il semplice fatto di osservarla e di testimoniarla, sveliamo la bellezza dell'universo e lo facciamo principalmente lasciandoci assorbire da essa, sviluppando in noi l'abilità innata d'intreccio (entanglement proneness) con tutte le sue manifestazioni micro e macroscopiche.

E il nostro cuore, come organo principale di percezione, ci guida, ci orienta e ci riconnette a questo desiderio originale di bellezza che presiede all'accadere dell'universo stesso, all'avventura stessa della vita.



CHI È L'AUTORE

Danzatore e coreografo, Remo Rostagno dopo essersi diplomato come Practitioner del Body-Mind Centering® nel 1999 e come terapeuta Biodinamico Craniosacrale all'Istituto Karuna di Franklin Sills nel 2001, svolge un'attività intensa d'insegnamento sia nel campo artistico sia nel campo specifico della ricerca della salute. È istruttore riconosciuto A.C.S.I. Insieme a Rosella Denicolò ha fondato nel 2010 l'associazione "In Flow", e nel 2018 l'associazione di promozione sociale "In Flow Biodinamica Torino".