



LA POTENZA DELLA QUIETE

di Luisa Brancolini

L'insonnia è una condizione caratterizzata da un peggioramento soggettivo della qualità del sonno che determina uno stato di stanchezza cronica durante il giorno. Nella maggior parte dei casi è l'individuo stesso che segnala la propria difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentato o a sentire di non aver riposato in modo soddisfacente.

SINTOMO O SEGNO?

In letteratura sono considerate prove di insonnia sia frequenti risvegli notturni sia periodi prolungati di veglia durante il periodo del sonno, ma anche frequenti risvegli transitori. Pertanto, l'insonnia può essere considerata sia come *sintomo* che come *segno*.

Come *sintomo* potrebbe evidenziare la presenza di cattive abitudini cognitive (come rimuginare sui problemi) o comportamentali, come ad esempio l'abuso di caffeina o l'utilizzo eccessivo del computer o del telefonino prima di coricarsi.

Come *segno* l'insonnia potrebbe essere uno delle prime manifestazioni di disturbi medici (come l'ipertensione o problemi cardiaci), o psichiatrici, ad esempio disturbi d'ansia o dell'umore, che è importante identificare e trattare per tempo.

In generale se i disturbi del sonno si verificano per periodi brevi, da qualche giorno a qualche settimana, si parla di *disturbo acuto del sonno*. Mentre la diagnosi vera e propria di insonnia include la persistenza dei

sintomi per un periodo superiore ai tre mesi, almeno tre volte alla settimana, escludendo eventuali effetti fisiologici diretti di una sostanza o una condizione medica.

UN DISTURBO NON SOLO NOTTURNO

In generale, chi soffre di insonnia lamenta una ridotta qualità della vita con problemi di attenzione, di memoria, oppure disturbi dell'umore. Infatti quando il riposo è scarso e scadente genera problematiche che si manifestano anche durante il giorno, compromette il funzionamento cognitivo e fisico, riduce la capacità di svolgere le normali attività quotidiane, aumenta l'irritabilità e la labilità emotiva.

Alcuni studi hanno indicato che l'insonnia può essere un importante fattore di rischio per l'insorgenza di disturbi della salute mentale come depressione, ansia e abuso di sostanze. Rispetto alle persone che dormono bene, le persone con disturbi del sonno persistenti hanno prestazioni lavorative ridotte, tassi più elevati di assenteismo dal lavoro,

sono più inclini agli incidenti e utilizzano più frequentemente l'assistenza sanitaria.

TANTI I FATTORI DI RISCHIO

Sebbene le stime di prevalenza siano variabili a seconda della popolazione studiata e dei criteri utilizzati per definire l'insonnia, numerosi studi hanno rilevato che l'insonnia cronica è molto diffusa e colpisce circa un terzo degli adulti (Morin et al., 2011). Queste persone riferiscono insoddisfazione per il proprio sonno e almeno un sintomo di insonnia. Mentre circa dal 6 al 10 % della popolazione adulta soddisfa criteri più severi per una diagnosi di insonnia secondo il *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5)*.

I fattori di rischio associati all'aumento della prevalenza dell'insonnia cronica includono avere orari e ritmi di sonno-veglia irregolari, o turni di lavoro notturni, o l'età avanzata, soprattutto in condizioni mediche di comorbidità. Questi aspetti non causano in modo indipendente l'insonnia, ma possono essere fattori



BIODINAMICA CRANIOSACRALE

scatenanti in individui predisposti a questo disturbo.

STRATEGIE DI CURA

L'insonnia è un disturbo comune e diffuso, spesso sotto-diagnosticato. Può essere trattato in modo efficace utilizzando strategie diverse a seconda della gravità. Il ricorso a terapie farmacologiche è raccomandabile nelle forme più gravi, ed è di stretta competenza medica.

Anche le cure psicologiche necessitano di uno specialista del settore, psicologo o psicoterapeuta, che generalmente si orienta verso quegli aspetti cognitivi e comportamentali che sostengono il disturbo.

Un metodo utilizzato frequentemente è la restrizione del sonno, che consiste nel ridurre il tempo passato a letto e nello svolgere alcuni compiti come alzarsi al mattino sempre alla stessa ora, o utilizzare la camera da letto solo per dormire. Nella pratica le terapie farmacologiche o i metodi comportamentali possono essere utilizzati singolarmente o combinati ad altri strumenti, come ad esempio le tecniche di rilassamento, e quindi entrare a far parte di percorsi terapeutici più ampi.

LE TRE FASI DI BECKER

Anche la Biodinamica craniosacrale, con il suo orientamento all'interrezza e alla quiete, può essere un buon approccio per supportare benessere e vitalità in periodi in cui non siamo soddisfatti del nostro riposo, o stiamo affrontando particolari periodi di stress.

Durante la sessione di Biodinamica craniosacrale il ricevente entra in un processo di assestamento che a poco a poco si approfondisce sempre di più e che, attraverso l'orientamento alla quiete e all'interrezza dell'operatore, permette alle priorità del sistema di mostrarsi e di chiarirsi in sequenza.

Rollin Becker ha tracciato la consapevolezza dell'autoguarigione in tre fasi.

La prima è quella della *ricerca*: in questa fase cominciano a emergere le priorità e tessuti, fluidi e potenza si organizzano intorno a questa dinamica.

Nella seconda fase viene raggiunto un equilibrio all'interno e intorno alle forze che organizzano il fulcro

di inerzia, e quando lo schema di inerzia passa attraverso la quiete, avviene una trasformazione, un cambiamento all'interno della potenza, "Qualcosa succede", ha scritto Becker nel 1965. Questa fase si chiama *assestamento e quiete*.

La terza fase è quella in cui il movimento riprende e i campi di tessuto-fluido-potenza che si sono liberati del fulcro inerziale iniziano a riorganizzarsi, riorientarsi e riallinearsi ai fulcri naturali e alla linea mediana. Quando le forze inerziali vengono risolte e la potenza torna ad esprimere le sue intenzioni organizzative, le cellule e i tessuti del corpo si riorganizzano e la motilità si esprime con maggiore armonia ed equilibrio, potenziando vitalità e benessere.



A chi rivolgersi

Se sei interessato a ricevere una sessione o a formarti in Biodinamica craniosacrale sul sito **ACSI Associazione CranioSacrale Italia** www.acsicraniosacrale.it puoi trovare un operatore o un ente formativo

Il percorso formativo minimo per diventare operatore in biodinamica craniosacrale è di 650 ore totali, di cui 350 frontali.



Associazione CranioSacrale Italia
Biodinamica Craniosacrale

L'Associazione CranioSacrale Italia (A.CS.I.) è un'associazione culturale che riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori. Lo scopo dell'associazione è quello di promuovere la conoscenza, lo

sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale per contribuire al benessere dell'individuo.

Per conoscere le attività di A.CS.I. e per avere maggiori informazioni consultare il sito www.acsicraniosacrale.it

Il mostruoso serpente della mitologia greca

A volte la relazione con i nostri problemi di salute ricorda la lotta tra Ercole e il mostruoso serpente marino dalle molte teste, chiamato Idra di Lerna. Ercole, figlio di Zeus, per metà dio e per metà uomo, conosciuto per essere il più grande degli eroi, venne inviato in missione per uccidere l'Idra, ma si rese conto velocemente quanto questo mostruoso serpente fosse un avversario davvero pericoloso, dato che ogni volta che riusciva a tagliare una testa, al mostro ne ricrescevano due. L'Idra sembrava essere immotale e i suoi miasmi erano velenosi, non sarebbe stato possibile sconfiggerla tagliando una testa per volta. Allora Ercole si fece aiutare dal nipote Iolao, che dopo ogni decapitazione cauterizzava la ferita con un tizzone ardente, in modo da impedire l'arrivo di altre teste. Fortunatamente l'Idra aveva un punto debole: una delle teste era mortale. Quando Ercole riuscì a tagliare questa testa e a seppellirla sotto ad un masso, il mostro fu sconfitto.

Idra è la metafora della frustrazione che deriva dal tentativo di sopprimere i sintomi che ci affliggono, ma che invece ne provocano altri. Come nella lotta con le molteplici teste della leggendaria Idra, noi lottiamo con le molteplici questioni di salute, ma inseguire un sintomo alla volta potrebbe portare un sollievo temporaneo, senza raggiungere la causa. Mentre orientarsi all'interezza, prendere il tempo per ascoltarsi da uno spazio sicuro e risorsificato, permette di attingere all'ampio potenziale di salute sempre presente in ognuno di noi e facilita la capacità del corpo ad autoregolarsi, incoraggiando la vitalità e la saggezza guaritrice intrinseca a manifestarsi.

Attraverso la Biodinamica craniosacrale è possibile supportare benessere e vitalità a un livello profondo. L'operatore, assestato e presente, si orienta all'interezza dell'individuo, da "essere" a "essere", con un contatto leggero e un campo di relazione sicuro. Si sintonizza con la quiete, che è sempre presente, e i ritmi sottili, che sono le manifestazioni delle forze ordinarie universali che organizzano la nostra fisiologia per tutta la vita, permettendo così al ricevente di trovare la via affinché la sua salute si possa esprimere al meglio.

"Non c'è nessun luogo dove andare, non c'è nulla da raggiungere, si tratta solo di divenire più pienamente presenti alla nostra natura. Tale natura risiede nel corpo." Mike Boxhall

L'AUTRICE

Presidente e Socio Istruttore A.C.S.I., docente e direttore didattico nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness. Laureata in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica. Master in Medicina Narrativa. Facilitatore Mindfulness. Appassionata Trainer di Gyrotonic Expansion System®. In formazione continua Kum Nye con Maura Sills. Co-autrice di "Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi" Ed Red! (2014).

Conduce seminari di approfondimento, incontri e webinar in collaborazione con società, associazioni e professionisti sul territorio nazionale ed internazionale. Effettua consulenze individuali nei suoi studi di Firenze e Pietrasanta. Negli ultimi anni la sua ricerca ha incluso la consapevolezza somatica e la contemplazione come nuove frontiere per sviluppare vitalità e benessere, un approccio rivoluzionario che pone al centro valori come gratitudine, compassione, gentilezza ed ottimismo. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Fedolistica OL-202S, Trainer FEDPRO RT-075. (www.luisabrancolini.com)

