



# LA RESPIRAZIONE PRIMARIA

Un'interezza in costante movimento fluido, come luce liquida, che inspira ed espira compenetrando le nostre cellule e organizzandole. Sempre presente e non condizionabile, da essa si manifestano le intenzioni creative e quelle di autoguarigione.

di Luisa Brancolini

Nella grande Sala Verde del Seraphicum siamo in sessanta, seduti sulle sedie disposte a semicerchio. I nostri piedi sono ben radicati a terra e le schiene dritte, ma non rigide. Tutti gli sguardi sono orientati nella stessa direzione: verso la grande vetrata che si apre sul parco con gli alberi secolari e il prato verde. Anche le pareti della sala sono verdi, di un verde acido intenso.

La stanza è immersa in un silenzio profondo, una quiete densa e allo stesso tempo viva, pulsante. Nel contesto biodinamico craniosacrale la quiete viene posta al centro di tutti i processi vitali, è la base onnipresente originaria da cui tutti fenomeni nascono e a cui ritornano. Il dottor R. Becker, osteopata e allievo del dottor W. G. Sutherland, aveva os-

servato la qualità dinamica di questa quiete e, seguendo la sua intuizione, da allora viene chiamata *Quiete Dinamica*.

La Quiete Dinamica è al centro di ogni manifestazione, un campo implicito di potenzialità, uno stato di vuoto e di apertura dal quale emerge il Respiro della Vita.

Attraverso la luce e le vibrazioni, il Respiro della Vita media le intenzioni creative generando la Respirazione Primaria: il principio ordinatore originario dell'essere umano, quella parte di noi che è sempre presente, dalla quale si manifestano le intenzioni di autoguarigione.

### L'ATTENZIONE INIZIA CON LA QUIETE

Ogni operatore di Biodinamica

Craniosacrale, prima dell'arrivo del cliente, rallenta il ritmo del corpo e della mente. Apre la propria percezione ad un luogo di quiete e di presenza in se stesso. Lascia che la mente si calmi e ascolta l'interscambio tra la Respirazione Primaria e la quiete, mantenendo un'attenzione non focalizzata. La consapevolezza della quiete è il fondamento della sicurezza incarnata in ognuno di noi e può offrire un contatto ricco e intimo con la realtà.

È proprio la quiete il tema della meditazione che sta conducendo Michael J. Shea, uno dei più apprezzati insegnanti di Biodinamica Craniosacrale a livello mondiale, durante un corso di aggiornamento a Roma, organizzato da A.C.S.I. Associazione CranioSacrale Italia.

Durante il seminario sono stati condivisi diversi aspetti della Biodinamica Craniosacrale come pratica contemplativa di non-attaccamento a pensieri e sensazioni, dove non ci sono obiettivi e/o intenzioni mentali. In particolare non c'è l'intenzione di aggiustare il ricevente, ma una successione di fasi progressive che portano al di fuori del conosciuto.

### I TRE PRINCIPI FONDAMENTALI

Nel contesto biodinamico il piano di trattamento intrinseco è già presente nel Sistema Respiratorio Primario del ricevente, ed emerge durante la sessione. Per permettere a questo processo di manifestarsi occorre che l'operatore acquisisca un atteggiamento di presenza consapevole, unito ad un orientamento al campo ampio e alla capacità di ascoltare profondamente da uno stato di quiete.

L'argomento trattato nella lezione di questa mattina riguarda i tre principi fondamentali per percepire la Respirazione Primaria.

Michael J. Shea ha definito la Respirazione Primaria come una vasta categoria di fenomeni generativi e di esperienze sensoriali che promuovono l'incarnarsi dell'interezza nel tempo, collegando l'esperienza sensoriale a una continuità di interezza che è sia all'interno che all'esterno del corpo.

**Il primo principio** fondamentale della consapevolezza sensoriale biodinamica è che la Respirazione Primaria, in tutte le sue sfumature, è il movimento che dà forma all'interezza, un impulso naturale teso ad integrare le parti.

Per riuscire a percepire queste manifestazioni sottili è necessario sviluppare determinate competenze tra le quali imparare ad orientarsi all'interezza del corpo e al mondo circostante come un continuum interconnesso, una realtà vivente che si muove, che respira e che si rivela attraverso la presenza dell'operatore.

Questo tipo di presenza include le qualità di consapevolezza ed equa-

nimità e riguarda il prestare intenzionalmente un tipo di attenzione non giudicante e non reattiva. Significa diventare testimoni limpidi e non dissociati della propria esperienza interiore come processo in costante cambiamento, piuttosto che come singoli eventi, e questo crea, tra l'operatore e il cliente una risonanza centrata nel cuore.

**Il secondo principio** fondamentale della consapevolezza sensoriale biodinamica è che la Respirazione Primaria e la Quietude Dinamica si interscambiano costantemente, in una danza percettiva. Il Dott. R. Becker aveva chiamato questa alleanza "Scambio ritmico bilanciato tra la Respirazione Primaria e la quiete", un processo di approfondimento sensoriale che gli operatori di Biodinamica Craniosacrale imparano nei corsi di formazione e che poi sviluppano negli anni, attraverso la pratica.

**Il terzo principio** fondamentale di consapevolezza sensoriale è che la Respirazione Primaria è una manifestazione poliritmica, che si esprime a diversi livelli contemporaneamente. Ritmi non lineari, che vengono percepiti attraverso l'orientamento

all'interezza (come già descritto sopra).

### IL RESPIRO DEL TUTTO

Intorno al 1948, il dottor W.G. Sutherland riconobbe nelle manifestazioni fluide sottili simili a maree, che aveva percepito mentre trattava i clienti, l'espressione diretta dell'intenzione creativa del Respiro della Vita. Definì questo livello formativo della Respirazione Primaria: marea. Questa fu la sua seconda fondamentale intuizione nell'ambito craniale.

La sua prima intuizione fondamentale era avvenuta nel 1899, quando ancora studente, aveva osservato la struttura delle ossa temporali, paragonandole alle branchie di un pesce. Aveva così ipotizzato che la possibilità di movimento delle ossa craniche potesse indicare un movimento respiratorio. Questa intuizione diede inizio all'intera investigazione del concetto craniale. Sutherland stesso dedicò molti anni allo sviluppo di concetti e approcci di trattamento che furono rivoluzionari e profondi. Successivamente il dottor Becker definì con il termine Marea Lunga la manifestazione ritmica più ampia ed essenziale, con un ritmo costante



di cinquanta secondi nella fase di inspirazione e cinquanta secondi nella fase di espirazione.

La Marea Lunga è il respiro del tutto, dell'ambiente e della natura. Quando la si percepisce il suo effetto è pacificante, stabilizzante, di libertà e sorpresa. Nel modello biodinamico è proprio la matrice della Marea Lunga che sottende la creazione del corpo, come un'impronta originaria che contiene tutte le altre. Oltre alla Marea Lunga, attraverso un ascolto sottile, è possibile percepire un respiro meno ampio, circoscritto allo spazio intorno al corpo. Il ritmo di questo respiro è paragonato alla marea fluida, ovvero l'espressione dell'impul-

so vitale nei fluidi corporei. Franklyn Sills chiamò questa espressione di marea più incarnata, Marea Media, un termine che riconosce l'interazione tra potenza, fluidi e tessuti. In Biodinamica Craniosacrale, la potenza è la forza trainante, che agisce attraverso i fluidi, organizzando i tessuti. La potenza mantiene la nostra forma, ci dona resilienza ed è il portale d'ingresso durante le sessioni.

Alla potenza sono state riconosciute quattro funzioni di base: organizzativa, protettiva, curativa e adattiva, che verranno approfondite da K. Ukleja nel corso di aggiornamento: La Potenza e le sue funzioni che si terrà a Roma, 21-24 settembre 2023.

Ecco, quando arrivi dove il pensiero non ti può portare, è proprio allora, in quella quiete, che si sviluppa la saggezza. In quel momento la mente è simile a una corrente d'acqua, eppure è ferma. Sembra praticamente immobile, eppure scorre. Per questo dico "una corrente d'acqua ferma". In questa mente può nascere la saggezza.

Achaan Chah –  
Il Dhamma Vivo

## La pratica dell'interrezza

*Meditazione di M.J.Shea*

Trova un luogo tranquillo.

Seduta sulla metà anteriore della sedia con la schiena dritta e le piante dei piedi ben appoggiate al pavimento. Puoi chiudere gli occhi o acquisire uno sguardo diffuso verso l'orizzonte.

Inizia a connetterti alla terra, senti i tuoi piedi.

Senti il bacino che appoggia sulla sedia.

Senti lo spazio intorno a te: sopra di te, lateralmente, davanti e dietro.

Ammorbidisci il sistema muscolo scheletrico.

Semplicemente lascia che i pensieri e le emozioni inizino a dissolversi attraverso l'espirazione.

Proprio alla fine dell'espirazione c'è una piccola pausa prima della inspirazione successiva.

Mentre la tua mente e il tuo corpo si dissolvono nell'espirazione, ti soffermi in quella pausa.

Prendi due o tre minuti in silenzio per dissolvere in quella pausa i pensieri, le emozioni, i disagi. Tutto si dissolve nell'espirazione. E in quella pausa ti riposi un po'. Poi ritorna automaticamente l'inspirazione.

Ogni volta che i pensieri se ne vanno in giro per conto loro, torna all'espirazione e a quella pausa.

Piano piano mentre pratichi questo essere nel presente puoi cominciare a sentire il tuo cuore. E puoi immaginare che la respirazione accada dal cuore. All'inizio l'inspirazione incomincia a riempire gli spazi intorno al cuore.

E quando il cuore inizia ad avere più spazio intorno, puoi iniziare a ispirare ed espirare dal cuore.

Via via che sei più focalizzata sul cuore. Puoi iniziare a permetterti di osservare la quiete nella stanza.

E nella quiete aspetta fino a quando si manifesta la marea. La marea si muove attraverso la quiete e attraverso il cuore, Poi c'è un cambio di fase, e diventi completamente trasparente. La marea si muove attraverso il corpo da davanti a dietro o viceversa e poi cambia fase. Adesso tutto l'interno del corpo, incluso il cuore, è come in un acquario. E la marea cambia fase.

Tutto il sistema muscolo scheletrico è come se fosse formato da alghe.

Tutti gli organi sono come creature sott'acqua. E questo grande acquario, che ognuno di noi ha dentro sé stesso, è tenuto dalla quiete. Che cosa accade dentro di te, quando la respirazione primaria cambia fase? Cambia il tuo respiro? Cambiano i tuoi pensieri? Cambia la tua percezione?

Nei prossimi minuti si andrà verso la conclusione. Piano piano ritorni al respiro. Senti il peso del corpo sulla sedia. Infine apri gli occhi, sei lì avevi chiusi. Torna con l'attenzione alla stanza.

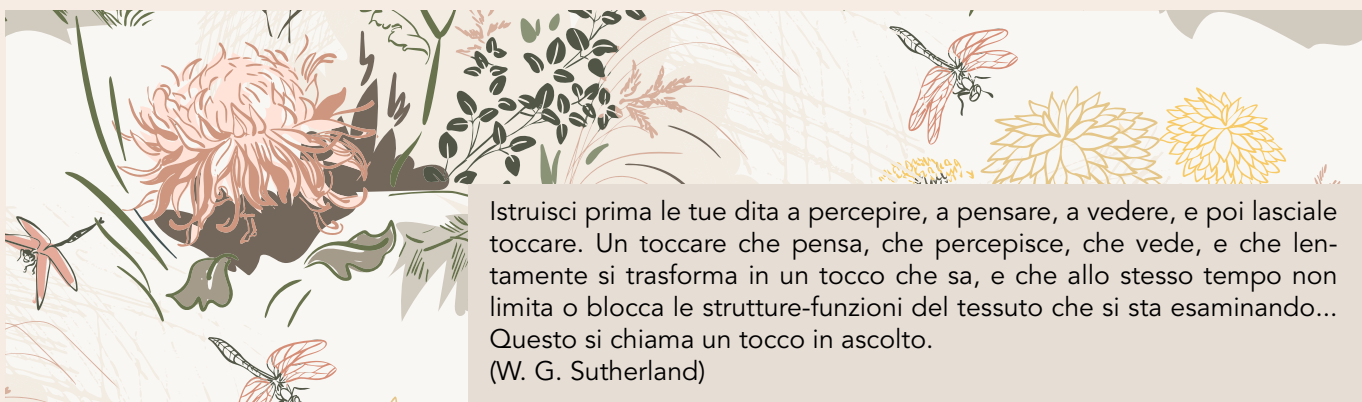


Associazione CranioSacrale Italia  
Biodinamica Craniosacrale

## CHE COS'È A.C.S.I.

L'Associazione CranioSacrale Italia (A.C.S.I.) è un'associazione culturale a carattere nazionale, iscritta al Registro delle Persone Giuridiche, 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.C.S.I. e per avere maggiori informazioni consultare il sito: [www.acsicraniosacrale.it](http://www.acsicraniosacrale.it)



Istruisci prima le tue dita a percepire, a pensare, a vedere, e poi lasciale toccare. Un toccare che pensa, che percepisce, che vede, e che lentamente si trasforma in un tocco che sa, e che allo stesso tempo non limita o blocca le strutture-funzioni del tessuto che si sta esaminando... Questo si chiama un tocco in ascolto.  
(W. G. Sutherland)



## L'AUTRICE

Presidente e Socio Istruttore A.C.S.I. – Chairwoman ECSA - European Craniosacral Association, Luisa Brancolini conduce seminari di approfondimento, incontri e webinar di Biodinamica Craniosacrale in collaborazione con società e associazioni sul territorio nazionale ed internazionale. Docente nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness. GYROTONIC® Trainer e Advanced Mindfulness Trainer (AMPT). Effettua consulenze individuali a Firenze e a Pietrasanta.

Laureata in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica, Master in Medicina Narrativa. Pratica Kum Nye con Maura Sills. Co-autrice del libro Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness in 12 passi. Ed Red! 2014. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Operatore Olistico Supervisor iscritto al Registro Fedolistica nr. OL-202S, Trainer FEDPRO con codice RT-075. ([www.luisabrancolini.com](http://www.luisabrancolini.com))