



IL NATURALE CAMMINO VERSO LA FINE

Per parlare di Terza Età, dobbiamo dare uno sguardo all'idea di morte, al suo "senso", al significato per noi stessi e all'orizzonte temporale che ci separa dal lasciare il corpo.

Paolo Maderu Pincione

La Torah ci dice che, nel momento della sua morte, Mosè era perfettamente in salute.

Nella Kabbalah la morte è vista come la cessazione dello scambio informativo tra corpo e anima: se il corpo è sano questo tipo di morte è la migliore che si possa desiderare. Questo tipo di morte è chiamata "morte per il bacio" di Dio.

Nella nostra tradizione, più laica-

mente si parla di morire in pace.

Per la Biodinamica CranioSacrale, BCS, la Salute non è mai perduta, è uno stato originario ed intrinseco dell'essere. La Salute Originaria fa parte del mondo naturale, dal vegetale all'animale tutti nascono e muoiono in modo naturale. La Salute non è perduta con l'ultima espirazione ma traspira, se ne va altrove. Solo il mio ego, la mia personalità non lo

riesce a comprendere, non posso concepire di separarmi, staccarmi da quella che considero l'unica realtà esistente, senza sapere cosa succede dopo. Ed è da qui che emergono le nostre paure.

Il "Breath of Life" o "Respiro della Vita", o "Soffio Vitale" di biblica memoria, è il principio fondante della Biodinamica Craniosacrale, come lo definì il padre dell'osteopatia crania-

le, W.G. Sutherland (1873–1954).

Il Respiro Vitale è qualcosa che ci attraversa come nella metafora del dipinto della moglie di Sutherland, "La casa in fondo all'oceano" (vedi immagine a lato).

"Il Respiro della Vita è come una casa in fondo all'oceano con tutte le finestre e le porte aperte. Siamo immersi nel Mare intorno a Noi, che continua a muoversi dentro, attraverso, intorno e oltre anche se siamo fermi."

LA MIGLIORE ETÀ DELLA VITA

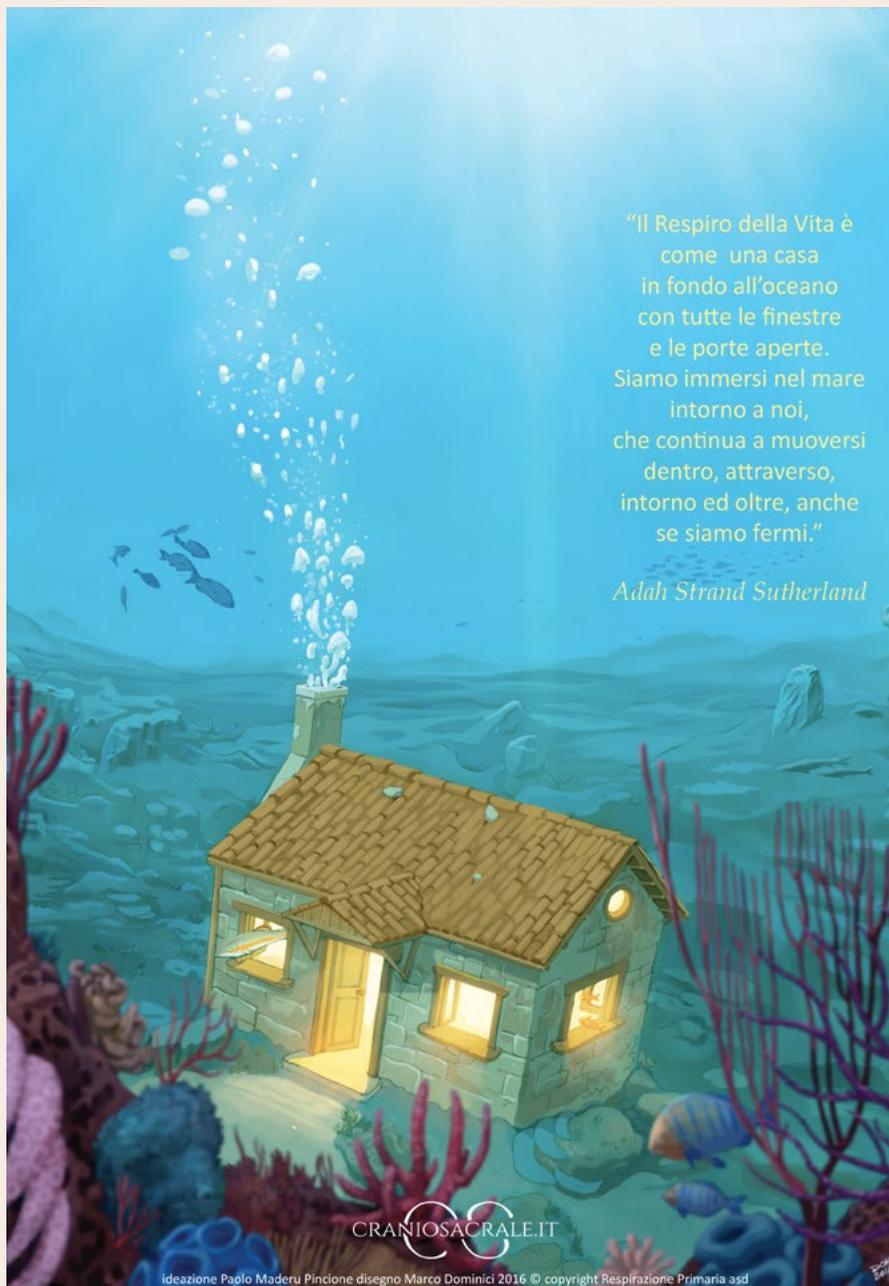
L'invecchiamento è la riduzione delle capacità del corpo, tutti i sistemi entrano in una fase di rallentamento, di logorio, di mancanza. Si manifestano e riemergono le cicatrici e i traumi, soprattutto quelli passati, che ci hanno lasciato un segno. Si manifestano nel nostro subconscio e talvolta in sintomi del corpo. Respiro, battito, metabolismo, tonicità, desiderio, forza vitale: in sintesi cambiamo forma e questa diventa il nostro nuovo territorio.

Lidia Ravera paragona le diverse età della vita ad un soggiorno in paesi diversi, il paese sicuro della giovinezza, il territorio incerto e cangiante della maturità.

DOMANDA: nella mia terza età provo a chiedermi qual è il paese che sto attraversando, quali sono i panorami e gli incontri. Provo a trasformare il mio sentire l'invecchiamento in un viaggio, proviamo ad immaginare quale.

Ma esiste qualcosa che non invecchia con il passare degli anni, che invece di ridursi si accresce?

Nella visione antroposofica è il corpo eterico che si rinvigorisce: Esteriormente invecchiamo, acquistiamo rughe, ma il corpo eterico, il corpo delle forze formative diventa sempre più giovane, solo che oggi non ci prendiamo cura del corpo delle forze formative che ringiovanisce col nostro invecchiare. Andiamo



"Il Respiro della Vita è come una casa in fondo all'oceano con tutte le finestre e le porte aperte. Siamo immersi nel mare intorno a noi, che continua a muoversi dentro, attraverso, intorno ed oltre, anche se siamo fermi."

Adah Strand Sutherland

Ci si sofferma davanti all'immagine di questo quadro. tutte le porte e le finestre sono aperte ed il grande mare dell'amore ci passa attraverso intatto ma, chi apre le porte e le finestre?

in giro, perdiamo i capelli o li ingrigiamo, ma non sappiamo di avere un corpo delle forze formative che ha una vita fiorente appunto quando noi cominciamo ad avere i capelli grigi, un corpo che appunto ci può dare cose che prima non poteva darci. (Tratto da <https://ilcentroantroposofia.it/invecchiare-arte-recensione-cinzia-picchioni-2-2022/>)

Laddove per "corpo eterico" si può intendere lo spirito, il prana, l'akasha o il ki, ed in particolare quelle "forze formatrici" che in Biodinamica sono le forze vitali che creano la nostra forma dal concepimento e dallo sviluppo embrionale in poi, forze che agiscono nel nostro corpo attuale e rappresentano il potenziale della Salute.



LA SAGGEZZA DELLA TERZA ETÀ

È accezione comune che l'invecchiamento porti con sé una maggiore saggezza, ma questo richiede fiducia in sé, negli altri e coraggio.

“Da giovani si pensa, da vecchi si comprende”. Etimologicamente (con- e pre-he-ndĕre «prendere») contenere in sé, abbracciare, racchiudere.

La somma dei ricordi, delle esperienze, degli incontri, dei territori di una vita possono essere rivisti sotto una nuova luce, ed è così che possiamo recuperare la nostra infanzia: da vecchi si torna bambini, ma carichi di quell'esperienza che allora non avevamo. I segreti si svelano soltanto allo sguardo retrospettivo, in vecchiaia appare un risveglio di facoltà mnemoniche latenti, che

permettono una chiara visione della nostra storia dall'infanzia e dall'adolescenza.

Mi è successo spesso nei trattamenti di BCS che emerge il bambino-a interiore e il ricevente abbia, nel tempo presente, la capacità genitoriale di consolare, accogliere, sostenere quelle difficoltà, quelle paure che sono mancate durante la propria infanzia.

LA QUALITÀ DELLA TERZA ETÀ

E questo è il più grande insegnamento che ci porta la terza età: la capacità di lasciare andare e di accettare quello che ci è mancato o che abbiamo fallito, riconoscendo quello che, nel bene e nel male, abbiamo compiuto come crescita personale; in questo modo possiamo prenderci

cura delle nostre cicatrici.

In Biodinamica questo processo avviene attraverso le sensazioni che il corpo suggerisce durante il trattamento. Sensazioni che successivamente diventano una comprensione del senso profondo del “lasciar andare” e della accettazione, chiavi fondamentali della nostra intelligenza intrinseca, del nostro Sé.

Una delle qualità di fondo della disciplina Biodinamica è quella di ri-insegnare al corpo il lasciare andare.

Le forze formative in BCS sono proprio quelle che danno forma al nostro essere, fin dal concepimento, e sono appunto chiamate le forze biodinamiche che agiscono nei fluidi del corpo dall'Origine e che sono sempre presenti.

LA BIODINAMICA CERCA LA SALUTE, NON LA MALATTIA: SICUREZZA E VITALITÀ

Il principio su cui si basa la relazione in BCS è la creazione di un campo relazionale, tra operatore e cliente, basato sulla sicurezza. Il **senso di sicurezza** ha molte caratteristiche e non è un dato assoluto, cambia a seconda delle situazioni.

Secondo la teoria Polivagale di Porges, noi percepiamo, anche inconsciamente, il senso di sicurezza, attraverso la “neurocezione”. Il sistema vagale ha due componenti: uno dorsale, più antico e uno ventrale più moderno, filogeneticamente. Il vago dorsale è il responsabile dei nostri comportamenti di fronte alle minacce di sicurezza, attiva le risposte autonome di lotta-fuga-congelamento.

Il vago ventrale attiva invece una risposta di connessione, di socialità ed è alla base di una relazione sicura.

In estrema sintesi in Biodinamica cerchiamo di riattivare il sistema vago ventrale che è fondamentale nel processo di co-regolazione ed è basato sul sostegno e sulla accoglienza attraverso lo sguardo, il tono della voce, le espressioni facciali, il ritmo del respiro e del battito cardiaco, tutte componenti che stanno alla base di una relazione sicura.



Da qui partiamo per sostenere la **Vitalità**. Tra gli attributi della vitalità ci sono l'introspezione, l'affetto positivo, l'energia, l'impegno, la resilienza, l'autostima, l'adattamento, l'autonomia e il senso di scopo, e questi possono essere tutti essenziali per raggiungere una vita soddisfacente. (Marin, 1996).

In uno studio di ricercatori olandesi intitolato "Quando la Vitalità incontra la Longevità"

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9781118539415.wbwell090>

troviamo dei principi che molto corrispondono alla nostra visione biodinamica:

La vitalità ha le sue basi nel nostro genoma, si sviluppa durante l'infanzia e l'adolescenza e si modella ulteriormente nelle continue interazioni con tutti gli eventi prevedibili e imprevedibili della vita.

Richiede il costante equilibrio tra il possibile e l'impossibile e tra il disponibile e l'indisponibile. Le persone anziane potrebbero essere più brave nell'esercizio della vitalità per-

ché hanno "saggezza" e maggiore esperienza di vita.

Essere soddisfatti della propria vita nonostante la morbilità e le funzioni limitate è noto come il "paradosso della disabilità" ed è stato riscontrato che è prevalente in tutte le fasce d'età.

DOMANDA: sei soddisfatto della tua vita?

(scrivi tutte le cose che ti rendono soddisfatto, magari attivando le tue risorse corporee, attraverso il respiro ed il movimento consapevole)

È la soddisfazione di vita auto-valutata che in BCS affrontiamo attraverso il contatto con il corpo, laddove possiamo trovare le risorse per raggiungere quella soddisfazione che talvolta la mente non riesce a trovare.

I TELOMERI, UNA BIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO

Come può una persona crogiolarsi al sole della buona salute, mentre un'altra sembra vecchia prima del suo tempo?

Elizabeth Blackburn premio Nobel



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

per la medicina nel 2009, ha scoperto nei telomeri una delle chiavi biologiche dell'invecchiamento.

Nel profondo del cuore genetico di tutte le nostre cellule ci sono telomeri. Il telomero è la regione terminale di un cromosoma composta di DNA non codificante che protegge l'estremità del cromosoma stesso dal deterioramento o dalla fusione con cromosomi confinanti. Abbreviando ogni divisione cellulare, aiutano a determinare la velocità con cui una cellula invecchia. Quando diventano troppo brevi, la cellula smette di dividersi del tutto. Questo non è l'unico motivo per cui una cellula può diventare senescente – ci sono altri stress sulle cellule che non comprendiamo ancora molto bene – ma i telomeri corti sono uno dei motivi principali per cui le cellule umane invecchiano.

L'invecchiamento è un processo dinamico che potrebbe essere accelerato o rallentato e, in alcuni aspetti, persino invertito. I telomeri non



“La vita e la morte sono un tutt’uno, non possiamo separarli, non possiamo essere veramente vivi senza mantenere la consapevolezza della morte. Invitiamo ogni tanto la morte a prendere un tè con noi.”

Da “I cinque inviti” di Frank Ostaseski

Invecchiare non è un mero processo fisiologico: è una forma d’arte, e solo coltivandola potremo fare della nostra vecchiaia una ‘struttura estetica’ possente e memorabile”

Da “La forza del carattere” di James Hillman

Contemplo perciò la morte perché essa mi insegna a vivere.
(Dal Libro Rosso di C.G.Jung)

e eseguono semplicemente i comandi emessi dal nostro codice genetico. I tuoi telomeri ti stanno ascoltando. Gli alimenti che mangi, la tua risposta alle sfide, la quantità di esercizio che ottieni e molti altri fattori sembrano influenzare i tuoi telomeri e possono prevenire l’invecchiamento precoce a livello cellulare.

I nostri schemi mentali, i nostri pensieri e sentimenti hanno una grande influenza sulla lunghezza dei telomeri e quindi sulla vitalità delle nostre cellule. Questa ricerca ha elencato quattro schemi mentali che influenzano la lunghezza dei telomeri.

Il primo è la cosiddetta ostilità clinica, che vuol dire rabbia, mancanza di fiducia negli altri, inimicizia. Il se-

condo è il pessimismo. Il terzo pensiero distruttivo è la ruminazione. Il quarto è la soppressione, il cercare di allontanare i pensieri ed i sentimenti indesiderati. Più cerchiamo di sopprimere i pensieri indesiderati più questi si affermano nel nostro inconscio.

Infine, Matthew Killingsworth, che fa parte di un team di psicologi dell’università di Harvard, ci dice che l’autonomo vagabondaggio della mente è la causa di infelicità. Il pensare a qualcosa di diverso da quello che stiamo facendo, il desiderare di essere altrove.

E arriva alle seguenti conclusioni che si integrano perfettamente nel nostro paradigma di BCS:

Essere in contatto con le persone ci predispone alla nostra piena realizzazione. Poter contare su qualcuno e, soprattutto, sentirsi curati, accettati e ben voluti.

La mente errante è una mente infelice: ricordiamo male il nostro passato, tendiamo a concentrarci sul negativo.

Fuggiamo verso il futuro, sognando qualcosa di meglio di quello che abbiamo.

La chiave della felicità è vivere nel momento ed essere nell’oggi: qui ed ora.

Fonte: <https://ideas.ted.com/could-your-thoughts-make-you-age-faster/>



L'AUTORE

Paolo Maderu Pincione, classe 1952. Il mio incontro con la disciplina Craniosacrale è avvenuto a Puna, nell’Ashram di Osho negli anni Novanta del secolo scorso. Da lì in poi ho studiato, praticato e infine insegnato la formazione a partire dagli anni 2000 in tutta Italia.

Ho tradotto libri di Michael Kern, Michael Shea, Bonnie Bambridge Cohen, Franklin Sills, Su Fox, e in collaborazione con Macro “Neonati felici in Movimento” di Beverly Stokes, “Medicina energetica” di James Oschman e con Tecniche Nuove le prime edizioni di “Meridiani Miofasciali” di Thomas Myers. Ho organizzato corsi di formazione avanzati con Jim Feil, Ray Castellino, Riccardo Cassiani Ingoni del metodo TRE e divulgando il lavoro dell’embriologia fenomenologica di Jaap van der Wal, ormai da anni. Collaboro con Francesca Romana Nascè, Stefano Frediani, Massimiliano Barachini, Luisa Brancolini ed altri che contribuiscono allo sviluppo del mio percorso personale e professionale. Amministro il sito www.craniosacrale.it, ricco di informazioni nel campo e sono socio fondatore di ACSI, la nostra associazione di categoria. Con le mani, con la mente, con il cuore e con il tempo: sono alcune delle parole che definiscono la Biodinamica Craniosacrale.