



Biodinamica craniosacrale

Mani sapienti che sentono, pensano e vedono

I con-tatti ci accompagnano fin da quando siamo embrioni nel grembo materno. Per la biodinamica craniosacrale, il tocco è prima di tutto un ascolto: una presenza che riconosce, sostiene e lascia emergere ciò che c'è.

di Luisa Brancolini e Paolo Maderu Pincione

Una mano si posa. Non fa niente di speciale. Non spinge, non cerca, non aggiusta. Eppure, sotto quella stessa pelle, qualcosa cambia, un respiro si allunga, una tensione cede, un confine che era rigido diventa più morbido. Il tatto è così, non entra in noi come la luce o come il suono. Entra come una presenza e, quando ci tocca, non ci parla solo del mondo, ci riporta anche a noi stessi. Come se, in alcuni momenti, il corpo ricordasse qualcosa di antichissimo, eppure familiare.

IL CIRCUITO INVISIBILE DEL CONTATTO

I sensi sembrano funzionare a senso unico, qualcosa arriva da fuori e mi raggiunge, vedo ciò che mi sta davanti, percepisco gli odori nell'aria, ascolto i suoni. Il tatto, invece, è differente, apre uno scambio a due vie. Il mondo mi tocca e io, muovendomi, ritorno a toccare ed in questo gesto mi sento. Appoggio la mano su un tavolo, sento il tavolo, ma sento anche la mano. Nel tocco, io e il mondo non siamo mai completamente separabili, siamo intrecciati nello stesso atto.

LA MANO CHE TOCCA E LA MANO CHE VIENE TOCCATA

Il tatto, direbbe Merleau-Ponty, filosofo francese del Novecento, è reversibile: *"le touché saisit le touchant"* *"il toccato coglie, comprende, percepisce il toccante"*. Perché nel contatto non sei mai solo un soggetto che agisce, ma anche un corpo che riceve e si riconosce. La mano che tocca è anche la mano che viene toccata. Il corpo è il luogo in cui interno ed esterno si compenetrano. Non percepisco solo da fuori, percepisco con tutto il corpo e, mentre incontro il mondo, sento anche me stesso.

Il tatto è la prova più semplice di questa reciprocità: toccante e toccato non stanno mai uno senza l'altro. È un sapere immediato, prima del pensiero e prima della spiegazione. Un sapere che, semplicemente, accade.

IL CONFINE INTELLIGENTE: QUANDO IL CORPO DICE "SONO IO"

Se nel tatto tutto è intrecciato, come fa il corpo a distin-

guere se una sensazione nasce da un mio movimento o arriva dall'esterno? Qui entra un concetto centrale: la riafferenza (reafference). Ogni volta che mi muovo, il cervello riceve sensazioni generate proprio da quel movimento: lo scorrere sulla pelle, la pressione sulle articolazioni, la tensione nei muscoli. Sono le nostre afferenze sensoriali, che hanno una particolarità, ritornano da un'azione che ho iniziato. Lo schema è essenziale: comando motorio (efferenza) → movimento → feedback di ritorno (riafferenza). È il corpo che si sente mentre agisce, e in quel sentire, senza bisogno di parole, comincia a dire, *questo sono io*.

LA PREVISIONE SEGRETA DEL SISTEMA NERVOSO

C'è un dettaglio ancora più raffinato: quando il cervello invia un comando ai muscoli, invia anche una copia interna del comando, la copia efferente. È una previsione, quindi, se tutto procede come previsto, queste saranno le sensazioni che dovrebbero arrivare.

Poi avviene un confronto silenzioso tra la *riafferenza reale* (ciò che arriva dai recettori) e la *riafferenza prevista* (ciò che il sistema si aspettava). Se coincidono, la sensazione viene riconosciuta come propria e, in genere, attenuata. Se invece non coincidono, diventa più viva, ovvero qualcosa di esterno, di imprevisto.

Ecco perché è quasi impossibile farsi il solletico, ciò che è previsto perde intensità. E per lo stesso motivo il tocco dell'altra persona può accendersi come una scintilla. Il tatto, allora, non è solo piacere o fastidio, è anche soglia, orientamento, protezione, un confine che discerne.



Un invito a sentire insieme

Per chi desidera approfondire direttamente questo linguaggio, Katherine Ukleja (nella foto sotto) terrà un seminario sul Tocco in Italia, a Tirrenia, dal 23 al 26 aprile 2026. Sarà un'occasione preziosa per esplorare, con rigore e sensibilità, come le mani possano diventare strumenti di relazione, discernimento e riconnessione alla salute.

Katherine ha annunciato che il 2026 sarà il suo ultimo anno di insegnamento e di trasmissione: per tale motivo, questo seminario è una delle ultime occasioni per incontrare il suo lavoro dal vivo, direttamente alla fonte.



PRIMA DEL GESTO: IL MONDO MI HA GIÀ TOCCATO

C'è un livello ancora più profondo, che precede la mia intenzione: *prima di toccare, sono stato toccato*. Ontogeneticamente, il primo movimento del tatto è da fuori verso dentro: l'embrione è toccato prima di poter toccare intenzionalmente. Nel grembo materno, liquido amniotico, pareti uterine, connessione ombelicale, ritmo cardiaco e movimenti della madre creano un campo continuo di pressioni e sfioramenti. Il feto riceve contatti continui, stimolazioni che supportano i movimenti di crescita.

Prima di poter stringere, afferrare, abbracciare, sono stato contenuto. Questo è il *Tocco Originario*, non è un gesto che faccio, ma ciò che la vita fa a me, una trama di contatti che genera la forma.

Autoesplorazione sulle qualità del tocco

Liberamente tratta da una meditazione di K. Ukleja

Scritta al femminile

Trova un luogo tranquillo e siediti su una sedia con i piedi ben in contatto con il pavimento o per terra su un cuscino con le gambe incrociate.

La tua colonna vertebrale eretta, senza essere rigida. Fai in modo che le tue mani non siano in contatto con il tuo corpo; puoi tenerle appoggiate al lato del corpo piuttosto che penzolari.

Concediti ancora alcuni momenti per arrivare qui. Riconnettiti col tuo respiro e diventa consapevole del contatto con la terra. Semplicemente fai una pausa. Prenditi ancora un minuto per lasciare andare qualsiasi cosa ti stia di ostacolo dall'essere semplicemente presente. Crea un po' di spazio per te nel qui e ora.

Ora inizia un viaggio di esplorazione.

Ti invito gentilmente ad appoggiare i palmi delle mani sulle tue cosce. Semplicemente connettiti con le sensazioni delle tue mani e attraverso le tue mani. Mani che riposano sulla superficie del tuo corpo.

Nota cosa senti, cosa percepisci sotto tue mani, nel contatto.

Le mani sono coinvolte, ma molto leggere, spaziose e sono libere di muoversi *come tappi di sughero che galleggiano sulla superficie dell'acqua.*

Mani che riposano sulla superficie del corpo solido. Mani che toccano la solidità.

Gentilmente resta curiosa di ciò che diventa disponibile alla tua percezione: cosa sentono le tue mani? Incontra la tua solidità.

Poi immagina che le tue mani lascino la superficie dell'acqua per tuffarsi in profondità. *Non galleggiano più sulla superficie, adesso sono immerse nei fluidi, alghie nell'oceano.*

Mani che si muovono nell'acqua, mani mosse dai fluidi. Permetti alla tua percezione di espandersi all'inter-

no di questo spazio fluido, vasto. Mani che galleggiano nel corpo fluido.

Incontra la tua fluidità.

Ora immagina che le tue mani siano stralucanti, *la luce passa attraverso le tue mani, le tue mani si dissolvono nel fluido e diventi tutt'uno con la luce liquida. Mani immerse nella radianza.*

Rimani nel tuo campo di percezione: lascia che si espanda e si spalanchi il tuo corpo radiante. Sei ancora connessa con le tue mani oppure si sono dissolte nella radiosità?

C'è del movimento qui? E qual è il ritmo di questo movimento?

Incontra la tua radianza.

Poi piano piano comincia a ripercorrere a ritroso i tuoi passi, riconnettiti con le mani che nuotano nel corpo fluido.

Piano piano ritrai le tue mani dai fluidi e permetti di nuovo di farle riposare sulla superficie del tuo corpo solido.

Infine prendi qualche respiro profondo e, con gentilezza, ritorna al tuo corpo.

Senti di nuovo i punti di contatto: i piedi sul pavimento, oppure le gambe sul cuscino. Lascia che il peso scenda, come se la gravità potesse prendersi cura di te. Ascolta i suoni nella stanza, percepisci l'aria sulla pelle, muovi lentamente le dita delle mani e dei piedi.

Se vuoi, fai un leggero allungamento del collo o delle spalle.

Apri gli occhi, se erano chiusi, lasciando che lo sguardo si posi su un punto davanti a te. Resta ancora un istante qui, presente. Hai appena esplorato la tua solidità, la tua fluidità, la tua radianza.

E puoi tornarci ogni volta che vuoi.

LA VITA CHE SI SENTE MENTRE PRENDE FORMA

Per nominare questo livello pre-sensoriale, alcuni parlano di sentiment embrionale, una sensibilità diffusa, la vita che si sente mentre si organizza. Jaap van der Wal, embriologo olandese che ha descritto con profondità i processi formativi, ci offre l'idea di tre grandi campi formativi:

- l'ectoderma che percepisce e registra (pelle e sistema nervoso);
- l'endoderma che accoglie e nutre (visceri e metabolismo);
- il mesoderma che connette, modella e separa (muscoli, ossa, fascia, sangue).

In questo dialogo, il contatto, il movimento e la forma si compenetrano. Non c'è ancora un tatto distinto, ma un campo in cui emergono già le risposte primarie: un sì o un no, un troppo o un troppo presto, come se il corpo imparasse il mondo prima ancora di saperlo raccontare.

LA PRIMA GRAMMATICA: RIFLESSI E ONDE

La stessa lingua antica affiora nei riflessi primitivi: retractione e congelamento quando è troppo o improvviso, apertura e poi chiusura nel riflesso di Moro, come un primo gesto di allarme e di richiesta. Poi arrivano i riflessi

Il cuore del lavoro craniosacrale

Con la frase *On ne le sent plus tôt qu'on ne le voit* ((Lo si sente prima di vederlo), Blaise Pascal, filosofo e matematico francese del Seicento, qui sembra parlare del tatto, ovvero ciò che sappiamo davvero non l'abbiamo mai solo visto, lo abbiamo, prima di tutto, sentito. Questo è il cuore del lavoro craniosacrale biodinamico: dita sapienti che non impongono, ma contengono; un ascolto che non invade, ma orienta; un corpo che, finalmente, può dire senza parole: questa volta posso restare.

prensili della mano, piede e bocca. Aggancio il mondo e, nello stesso tempo, imparo che cosa mi regola. Attraverso questi automatismi il sistema nervoso costruisce mappe e aspettative implicite: impara da come il mondo lo tocca e da come può rispondere. È un apprendimento senza parole, ma non senza memoria.

DAL GREMBO ALLA VITA: CONTINUITÀ E SEPARAZIONE

La nascita è una soglia anagrafica, ma non coincide con l'inizio della biografia del corpo, il neonato arriva già con un'ampia storia di contatti. Nel mondo extrauterino, gli stimoli diventano più intensi e meno filtrati, ed allora il contatto umano pelle-a-pelle, il contenimento, il cullare diventano la prima tecnologia di co-regolazione.

Un contatto pelle-a-pelle stabile e coerente conferma al sistema che può affidarsi. Un contatto incoerente o intrusivo insegna l'opposto, che il mondo è troppo, o troppo poco, o imprevedibile. Spesso questa storia si

deposita attraverso il sistema nervoso, nei visceri, nel diaframma, nella miofascia.

LA MEMORIA DELLA FORMA: CIÒ CHE IL CORPO RICORDA SENZA RACCONTO

Da adulto mi racconto con le parole, ma una parte di me continua a rispondere come un neonato, attraverso il tono, i riflessi e i micro-movimenti involontari. Il Tocco Originario non è più un ricordo narrativo: diventa memoria tissutale, memoria di forma. Lo vedo nel modo in cui lascio, o non lascio, il peso sul lettino, nel modo in cui tollero la vicinanza, nel momento esatto in cui scatta l'allerta. Quando una mano si posa, una parte antica domanda, questa volta com'è? Assomiglia a ciò che conosco, o può essere diverso?

VEDERE E SENTIRE ATTRAVERSO LE DITA

Nella biodinamica craniosacrale, il tocco non è un atto correttivo: è uno strumento di ascolto. William Garner Sutherland, osteopata statunitense e padre dell'approccio craniale, parlava di dita sapienti che riescono a vedere, a sentire e a pensare. Non è solo metafora poetica, è disciplina percettiva, è imparare a lasciare che il corpo parli prima che la mente decida e riconoscere che il contatto può diventare dialogo, non manovra.

LE QUALITÀ DEL TOCCO

Dopo decenni di pratica e insegnamento, Katherine Ukleja, osteopata e docente di biodinamica craniosacrale di fama internazionale, ha proposto una mappa per dare nome a ciò che molte operatrici e operatori sperimentano, tre qualità del tocco che descrivono il cuore del lavoro.



1) Il tocco che accoglie

La qualità del contatto crea il contesto in cui la persona può sperimentare sicurezza, forse per la prima volta. Un tocco privo di giudizio comunica accettazione. Il campo di contenimento non è un'idea, è il modo in cui tengo l'altra persona tra le mani. Questo tocco sostiene la co-regolazione e permette al sistema nervoso di ridurre l'allerta senza forzature.

2) Il tocco che distingue

Nella biodinamica, percepire il sottile fluire delle maree è una competenza chiave. Le mani imparano a localizzare dove il flusso è più potente e dove è più rarefatto, ma distinguere non significa solo trovare dove si trova il fulcro d'inerzia, significa entrare nella qualità della sensazione, fino a cogliere come l'esperienza abita ancora il presente. A volte affiora una carica emotiva, a volte un significato implicito, a volte il modo in cui il passato è diventato postura.

3) Il tocco che riconnette

Questa modalità sostiene un contatto diretto con ciò che, nel corpo, non è difesa né trauma, ma risorsa: una sorgente di forza che ci genera e ci mantiene in salute lungo tutto l'arco della vita. Nell'approccio biodinamico, la salute non è soltanto assenza di sintomi, ma è una forza organizzatrice, di auto-guarigione, che è sempre presente, anche quando non è immediatamente accessibile. Riconnettersi ad essa può riaccendere potenzialità rimaste immobilizzate e sostenere trasformazioni profonde, spesso silenziose: più spazio, più possibilità di stare con se stessi, con gli altri, con la vita.

UN UNICO FILO: IL CORPO SI RICONOSCE MENTRE VIENE TOCCATO

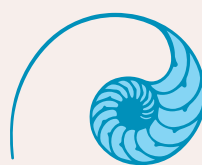
La riafferenza è un ponte tra la mia storia precoce e l'esperienza adulta, prima sono stato toccato (fuori → dentro), poi, muovendomi, genero riafferenza (dentro → fuori → dentro). In una sessione, ogni contatto si gioca su questo doppio registro: ciò che accade da fuori e ciò che il corpo sente di sé mentre accade. Come direbbe Merleau-Ponty: in questo gioco, il corpo si riconosce come toccante-toccato. Non oggetto da riparare, ma soggetto incarnato che torna a sentirsi.

LA POSTURA INTERIORE, NON UNA TECNICA: ENTRARE PIANO NELLA STANZA

Per questo il Tocco Originario non è una tecnica in più, ma è piuttosto una postura consapevole. Mi avvicino lentamente, come se entrassi in una stanza dove un neonato dorme. Porto la presenza del mio campo, nel campo e ascolto, attendo, non faccio forzature, nemmeno con l'intenzione. Riconosco i pattern di difesa non come residui da eliminare, ma come grammatica originaria. Lascio che sia il corpo a mostrarmi ciò che emerge e resto attento al mio toccare, e al fatto che il mio tocco viene a sua volta toccato dalla storia dell'altra persona.



Alla scoperta di A.CS.I.



A.CS.I.
Biodinamica
Craniosacrale

ASSOCIAZIONE CRANIOSACRALE ITALIA

A.CS.I. – Associazione CranioSacrale Italia – 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 che accettano lo Statuto e aderiscono alle norme del Codice Deontologico.

Lo scopo dell'associazione è promuovere la conoscenza, lo sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale, contribuendo al benessere e alla crescita dell'individuo.

A.CS.I. favorisce il confronto tra i soci e sostiene lo scambio culturale, creando occasioni di dialogo e aggiornamento continuo. Per i Soci Qualificati ha definito un iter formativo triennale con standard elevati: almeno 650 ore complessive, di cui 350 ore frontali, e richiede inoltre un aggiornamento professionale biennale. Questi criteri aiutano a sostenere la diffusione di una Biodinamica Craniosacrale di qualità e rappresentano anche una garanzia in più per l'utente nella scelta del proprio operatore di fiducia.

Per maggiori informazioni:
www.acsicraniosacrale.it