



Biodinamica Craniosacrale

La via silenziosa del benessere

Quando il sistema nervoso ritrova sicurezza,
cambia il modo in cui abitiamo l'esperienza.

di Luisa Brancolini

Ci sono momenti in cui ci sentiamo più leggeri, più liberi, in armonia, senza sforzo.

Non perché abbiamo risolto tutto, ma perché, per un attimo, non c'è più bisogno di difendersi. Il respiro cambia, le spalle scendono, le tensioni si allentano: sono passaggi sottili, ma profondamente riconoscibili. Quando si creano le condizioni giuste, emerge spontaneamente una capacità innata di ritrovare la propria organizzazione naturale e riequilibrarsi.

La Biodinamica Craniosacrale si muove proprio in questo spazio. Minimalista, silenziosa, quasi impercettibile, si distingue per ciò che non fa: non interviene, non corregge, non forza. Attraverso un contatto leggero e una presenza stabile e accogliente, invita il corpo a rallentare. E quando il corpo rallenta, inizia ad ascoltarsi.

RITORNARE ALL'ESSENZIALE

In questo rallentare prende forma qualcosa di fondamentale. Non si tratta di momenti isolati, ma di una qualità che può diventare una base nel tempo. Quando si apre uno spazio in cui non c'è più bisogno di difendersi, emerge un'esperienza diretta di sicurezza, non come idea, ma come percezione vissuta.

La Biodinamica Craniosacrale crea le condizioni perché questo accada. Non introduce nulla dall'esterno, ma sostiene un processo già presente: la capacità di autoregolarsi, di riorganizzarsi, di ritrovare un equilibrio che non

viene imposto, ma emerge spontaneamente.

È una sensazione sottile e, allo stesso tempo, profondamente trasformativa: una condizione in cui il sistema smette di reagire e inizia, semplicemente, a organizzarsi. Da qui nasce una domanda naturale: come sarebbe vivere più spesso così?

UN ASCOLTO PIÙ PROFONDO

Oggi il benessere trova nel sistema nervoso una chiave di lettura sempre più centrale, non solo teorica, ma profondamente esperienziale. In questa prospettiva, la Biodinamica Craniosacrale si configura come una pratica di ascolto profondo: un ascolto che non cerca di modificare ciò che accade, ma offre al sistema le condizioni per rivelarsi.

È all'interno di questo modo di comprendere l'esperienza che si inserisce la Teoria Polivagale, oggi punto di riferimento nella lettura della regolazione neurofisiologica. Al centro, un'intuizione essenziale: *la percezione di sicurezza guida l'esperienza*.

Questo significa che il nostro sistema nervoso autonomo si organizza continuamente a partire da questa percezione, riconoscendo se è al sicuro oppure no. Quando c'è sicurezza, il sistema si apre: il corpo si ammorbidisce, il respiro si quiete e diventiamo più inclini alla socializzazione e alla condivisione. Quando invece il sistema percepisce una minaccia, entra in protezione e mette in atto

strategie di difesa, di attacco o di spegnimento, allontanandoci da questa apertura relazionale.

UNA QUALITÀ CHE SI RIVELA

Quando non c'è più bisogno di difendersi, emerge un'organizzazione più naturale. Il respiro si amplia, il volto si distende, il movimento diventa più fluido. Il tono generale cambia, spesso in modo silenzioso ma evidente. Non è qualcosa da ottenere, ma una qualità che si manifesta: una coerenza interna che affiora senza essere cercata.

Rallentare, in questo senso, non è una tecnica, ma una condizione. Un tempo in cui non c'è nulla da dimostrare, nulla da migliorare. È questo ciò che offre la Biodinamica Craniosacrale: un tempo che non deve produrre, un'esperienza che non ha bisogno di essere guidata. Un ritorno, semplice e progressivo, a un ritmo più naturale.

UNO SPAZIO CHE ACCADE

Entrare in una sessione di Biodinamica Craniosacrale è come attraversare una soglia. Il ritmo cambia, la percezione si amplia, il tempo si dilata.

Si rimane vestiti, sdraiati su un lettino. Il contatto è leggero, discreto. Non accade nulla di spettacolare, ed è proprio in questa semplicità che l'esperienza può diventare sorprendentemente profonda. Poco alla volta, si lascia andare ciò che non serve più. A volte emergono sensazioni, altre volte arriva semplicemente la quiete. La presenza dell'operatore non dirige, ma offre un riferimento, che il sistema riconosce a modo suo.

Ciò che si muove non è sempre immediatamente visibile, eppure prende forma. Più spazio, meno sforzo, una qualità diversa nel sentire. Non è un cambiamento imposto, ma un processo che emerge nel tempo, portando con sé un naturale riequilibrio.

QUANDO L'ESPERIENZA CONTINUA

A volte, dopo aver incontrato questa qualità, nasce il desiderio di tornarvi, di comprenderla e di portarla nella vita quotidiana. È da qui che prende forma il libro *La Biodinamica Craniosacrale basata sulla mindfulness*, pubblicato a gennaio 2026 da Red! Edizioni, nato da un percorso di insegnamento condiviso con il collega e amico Paolo Casartelli.



Il testo non si limita a offrire contenuti, ma apre a un'esperienza. Pagina dopo pagina, accompagna verso la stessa qualità di ascolto che si incontra nella pratica: rallentare, lasciare spazio, sentire. Le pratiche e le meditazioni proposte suggeriscono passaggi semplici e accessibili, che permettono di ritrovare questa presenza anche nella quotidianità, non come esercizi da eseguire, ma come esperienze da attraversare.

PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA

Uno degli strumenti presentati nel libro è il *Ciclo della Sintonizzazione*: una vera e propria educazione percettiva alla presenza, che sostiene dall'interno l'esperienza biodinamica.

Elaborato da Michael J. Shea, nasce per accompagnare l'operatore nello sviluppo di uno stato di attenzione radicato nel presente, sia nei momenti che precedono il contatto sia durante la sessione. Allo stesso tempo, può diventare un riferimento anche nella vita quotidiana, come un orientamento sottile tra sé, il mondo e l'altro. Si inizia tornando a sé.

L'attenzione si posa sul respiro, sulle sensazioni, sul fluire dei pensieri. Non c'è nulla da modificare, nulla da correggere: si tratta semplicemente di riconoscere ciò che è già presente.

Da questa prima centratura, si apre una nuova ampiezza. Lo sguardo interiore si allarga e include lo spazio intorno: i suoni, la luce, l'ambiente. Ciò che prima restava sullo sfondo entra a far parte dell'esperienza, in modo naturale.

Poi l'ascolto si orienta verso il cuore.

Il battito può diventare un riferimento, una soglia attraverso cui la presenza si fa più sensibile e profonda, includendo anche lo spazio intorno al cuore.

Nella relazione con l'altro, o anche solo con ciò che ci circonda, può emergere una risonanza sottile: una forma di contatto che non invade, ma accompagna.

A poco a poco, l'attenzione si sospende tra interno ed esterno, richiedendo sempre meno sforzo. Si muove spontaneamente tra sé e l'ambiente, tra percezione e relazione, seguendo un ritmo più ampio, come una marea lenta fatta di espansione e ritorno. In questo movimen-



to, ciò che appare separato tende a integrarsi, lasciando affiorare una qualità di quiete.

Praticare in questo modo non significa fare qualcosa in più, ma lasciare che emerga ciò che è già presente. E, nel tempo, riconoscere che questo spazio è sempre stato lì.

PICCOLI RITUALI QUOTIDIANI

È possibile coltivare momenti di presenza e sicurezza anche attraverso gesti semplici, quasi invisibili, ma profondamente efficaci.

Il respiro che accompagna. Porta una mano sul petto e una sull'addome. Lascia che il respiro trovi il suo ritmo e, senza forzarlo, allunga leggermente l'espiazione. È un modo diretto per comunicare al corpo che può rallentare.

Ritrovare l'orientamento. Lascia che lo sguardo si muova lentamente nello spazio. Soffermati su tre elementi che ti risultano piacevoli: colori, forme, luce. Questo gesto semplice aiuta a riconoscere l'ambiente come sicuro.

Il contatto che sostiene. Appoggia le mani sulle cosce o incrocia le braccia in un leggero auto-abbraccio. Rimani qualche respiro. Il corpo riconosce il contatto come un segnale di contenimento e presenza.

Una pausa senza stimoli. Tra un'attività e l'altra, fermati per un minuto. Senza telefono, senza input. Anche un tempo breve può diventare uno spazio di riorganizzazione profonda.

DOVE IL CORPO RITROVA CASA

In un tempo che ci porta costantemente verso l'esterno, tra stimoli, richieste e velocità, la Biodinamica Cranio-sacrale apre uno spazio diverso: un movimento verso l'interno. Verso l'ascolto di sé, verso una sicurezza che non dipende dalle condizioni, una consapevolezza che si affina nel tempo.

In questo spazio si rivela una qualità essenziale: quando non c'è più bisogno di difendersi, il corpo sa già come stare e, nel sentirsi ascoltato, ritrova naturalmente il proprio equilibrio.

Il Ciclo della Sintonizzazione: meditazione guidata

Prenditi un momento per te, in un luogo tranquillo. Lascia che il corpo trovi una posizione comoda.

Senti il contatto con la sedia sotto il bacino e con la terra sotto i tuoi piedi.

Permetti al peso del corpo di appoggiarsi, senza trattenere nulla.

Concediti di percepire la densità, il sostegno.

Puoi chiudere gli occhi, oppure mantenere uno sguardo morbido e diffuso.

Porta ora l'attenzione al respiro.

Lascia che scenda naturalmente verso l'addome.

Con l'inspirazione, la pancia si ammorbidisce e si espande; con l'espiazione, si rilassa, senza alcuno sforzo.

Piano piano, orientati verso il battito del tuo cuore. Se non è subito percepibile, puoi avvertirlo nel polso.

Riconoscerlo è già un gesto di contatto con te stesso, una forma semplice e naturale di presenza e accoglienza.

Osserva anche ciò che attraversa la mente: pensieri che vanno e vengono, immagini, ricordi.

Non è necessario fermarli.

Ogni volta che te ne accorgi, puoi tornare gentilmente al respiro e al battito del cuore.

Rimani qui.

Nel momento presente, consapevole di ciò che emerge.

Se arrivano emozioni o sensazioni da altre parti del corpo, accoglile così come sono e poi lasciale andare.

Ogni volta puoi tornare ad ascoltarti.

Non importa quante volte: ritornare è parte della pratica.

Ora porta nuovamente l'attenzione al cuore, come se potessi percepirne non solo il battito, ma anche lo spazio intorno.

Dietro al battito, più in profondità, può affiorare un ritmo più lento, più ampio: un fluire sottile che si espande e si ritrae.

Se sei in presenza di altri, puoi immaginare o percepire che questo flusso si estenda oltre te, ampliandosi nello spazio intorno, come se i cuori potessero riconoscersi, avvicinarsi e poi allontanarsi in un ritmo condiviso, mentre il flusso ritorna verso di te.

Una pulsazione che unisce e poi lascia spazio.

Rimani qualche istante in questo campo.

Forse puoi sentire un calore, una qualità di presenza più ampia.

Porta ora l'attenzione al centro della testa, come se osservassi uno spazio interno.

Può emergere un colore, una luce... oppure semplicemente quiete.

Respiro.

Battito.

Spazio.

Lascia che tutto questo si integri, naturalmente.

Quando senti che è il momento, fai un respiro un po' più profondo.

Ritorna a sentire l'appoggio del corpo sulla sedia, riprendi contatto con i piedi, magari iniziando a fare piccoli movimenti.

E, con calma, riapri gli occhi, se erano chiusi.