



craniosacrale.info

Istituto Terapie Cranio Sacrali - ITCS

“YOGA E CRANIOSACRALE” DI ATMO HEERA

C'è un antico sutra di tradizione tantrica che da vari anni accompagna la nostra esperienza craniosacrale, tant'è che ne utilizziamo l'immagine e il nome per i nostri livelli introduttivi.

Il sutra dice: “porta la tua piena attenzione nel nervo, delicato come lo stelo di un loto, al centro della tua colonna spinale, in questo luogo trasformati.”¹

È stato interessante ritrovare il sutra nel libro “Breath, the Essence of Yoga” della mia insegnante, Sandra Sabatini.

È stata in parte una piacevole sorpresa, in parte la conferma che lo yoga a cui ci riferiamo come il craniosacrale a cui ci riferiamo racchiudono un'essenza che accomuna profondamente le due arti, pur mantenendo la loro specificità e complementarità.

Cos'è questo “stelo di loto?”

Il sutra ci dà un riferimento molto preciso e molto corporeo, per quanto l'esperienza ultima vada a trascendere la dimensione materica.

Il sutra dice “...al centro della tua colonna spinale”

Andiamo quindi a vedere cosa incontriamo e come incontriamo la colonna spinale e il centro della colonna spinale nella pratica di yoga e nel bilanciamento craniosacrale.



Faremo questo excursus precisando di quale tipo di yoga e di quale tipo di craniosacrale stiamo parlando.

Ho sempre incontrato, sin dall'inizio del mio viaggio da yogini un tipo di hatha yoga molto gentile, e anche nella scuola di formazione (conclusa nel '88) c'era una fusione molto dolce tra un lavoro preciso su Asana e loro preparazione, unito a un'esperienza sul respiro.

Nel '93, lo stesso anno in cui ho iniziato craniosacrale, ho incontrato anche, tramite Sandra Sabatini, il prezioso approccio di Vanda Scaravelli, che fu diretta allieva di entrambi i maestri, Iyengar e Desikachar.

La grande e rivoluzionaria innovazione di Vanda Scaravelli si basa su un principio molto semplice.

Ogni asana è accompagnata dal respiro nella spina e l'atto l'espiazione, nella completa ac-

cettazione della gravità, crea un

allungamento ed un espan-

sione nella spina, senza

sforzo, come se fosse

attraversata da un

onda. I tre fonda-

menti, o amici

come li chia-

ma Vanda, in

questa espe-

rienza yoga,

infatti sono:

gravità, res-

piro e onda.

“Impariamo ad

allungare ed es-

tendere, piuttosto

che tirare e spingere.

L'allungamento e l'estensione possono solo accadere quando si mette fine al tirare e allo spingere; questa è la rivoluzione."²

La spina in questa esperienza non è più vincolata a un insignificante performance di un tubo mobile in prove acrobatiche, ma è finalmente legittimata della sua profonda intelligenza e bellezza, liberata da ulteriori, anche se apparentemente alternativi, obblighi e condizionamenti.

La pratica del respiro nelle asana ci permette veramente di riconnetterci con le leggi della natura incontrando stabilità alla base e leggerezza nella parte superiore del corpo. Aiuta ad estendere lo spazio tra le vertebre dando così sollievo allo stress che si accumula nel midollo spinale.

L'onda a cui abbiamo accennato sopra, è un fenomeno assolutamente naturale ed espressione della forza vitale che fluisce al centro della colonna vertebrale, ma si manifesta pienamente solo in profondo ascolto e abbandono.

Avviciniamoci ora al centro della colonna vertebrale attraverso le indicazioni anatomico-fisiologiche del sistema craniosacrale.

All'interno della colonna vertebrale troviamo il midollo spinale, come all'interno del cranio risiede il cervello.

Cervello e midollo spinale sono i fondamenti del sistema nervoso. L'ambiente del sistema nervoso è costituito dal liquido cerebrospinale contenuto al interno di strati protettivi di membrane.

Le membrane sono in pieno contatto con le ossa craniche e attraversando il canale vertebrale, il sacro. Questo liquido ha una sua fluttuazione, lentissima, ed espressione intrinseca del nostro essere vivi. Sutherland, chi ha scoperto il sistema craniosacrale, chiamava questo movimento ritmico parte del meccanismo respiratorio primario, espressione e trasmutazione del Respiro della Vita.³

È una fluttuazione che, come le onde del mare subisce l'influsso di Maree e come ogni principio vivente accoglie la scintilla della vita nei preziosi spazi di quiete. La scintilla del Respiro della Vita, innesca il meccanismo respiratorio primario che riverbera in tutti i tessuti del corpo, proprio

come se tutto il corpo fosse respirato. Il ritmo craniosacrale infatti è percepibile in ogni parte del corpo.

"...il meccanismo respiratorio primario, rappresenta, di fatto, il Respiro della Vita... il modo più bello in cui è stato espresso è in quel quadro di Michelangelo, nella cappella Sistina, in cui Dio stende la sua mano verso Adamo."... "Il Respiro della Vita, la scintilla, il punto di quiete tra la mano di Dio e la creazione di Adamo, è la stessa scintilla che inizia il funzionamento del meccanismo respiratorio primario."⁴

Durante la palpazione il terapeuta si connette con la fluttuazione del liquido cerebro spinale, come il ritmo più lento presente nel corpo umano, "il fluido all'interno del fluido"⁵ come ci suggerisce Sutherland. Si presenta come una dolce onda che attraversa tutta l'interno della colonna, dal cocige fino al centro della testa e dalla testa al coccige. Il terapeuta incontra la profondità di questo ritmo come la preziosità della quiete, attraverso il puro ascolto.

Il paziente entra in uno spazio di profondo rilassamento dove più facilmente può lasciar andare tensioni e rigidità e accedere alla sua sorgente di salute come alla sua essenza.

Lo yoga come il cranio sacrale, attraverso ascolto, rilassamento e abbandono favoriscono un'intensa purificazione del nostro essere.

L'incontro al centro della spina, alla luce di questi presupposti è un'esperienza di meditazione.

L'attitudine ad essere in contatto e a lavorare con il corpo è incredibilmente simile nei due approcci.

Allo sforzo dello stretching o della manipolazione a tutti i costi subentra il sintonizzarsi con un ritmo imparando ad attendere, a mantenere una rilassata presenza in un determinato punto del corpo e imparando a lasciar andare. È attraverso questo stato che, l'asana o uno specifico ribilanciamento craniosacrale possono accadere.

Se i sentieri hanno i loro specifici tratti, l'incontro al cuore della spina,



nell'iconografia e nell'esperienza del lotus thread, racchiude le medesime caratteristiche. Profondità e bellezza infatti, sono le qualità che accompagnano l'esperienza di guarigione in quanto esperienza capace di ricontattare l'essenza.

LO YOGA NEI TRAINING DI CRANIOSACRALE

Per essere veramente in ascolto con i ritmi lenti e profondi di un altro, è necessario essere pienamente disponibili all'ascolto di se stessi.

Un ascolto che sia capace di accogliere, senza giudizio, qualsiasi stato e sensazione. Tener cura del proprio corpo, in genere ed in particolare durante un trattamento è un altro requisito fondamentale per un terapeuta.

Come terapisti craniosacrali lavoriamo nella maggioranza dei casi seduti su una sedia o in piedi.

Diventa così indispensabile espandere la consapevolezza sulla propria postura, affinando l'allineamento vertebrale, il respiro, la connessione dei piedi con la terra.

"respira con i tuoi piedi stai nei tuoi piedi vai e vivi all'interno dei tuoi piedi e al momento in cui l'espirazione sta per concludersi, lascia che i tuoi talloni sprofondino nella terra.

E' molto importante che alla fine dell'espirazione i piedi ricevano il messaggio di aprirsi così che il contatto con la terra diventi più intelligente quindi le radici crescono più forti e spesse dentro la terra e l'impulso che viaggia attraverso la spina su verso la base del cranio incoraggia l'apertura e l'espansione della parte alta del corpo"⁶

L'ancoraggio alla terra è una necessità importante per tre motivi fondamentali: il radicamento ci permette di essere pienamente presenti e allo stesso tempo di essere

protetti energeticamente da fenomeni che appartengono esclusivamente al paziente. Ancorati a terra siamo più in grado di aiutare l'altro perché attraverso un profondo radicamento apriamo i canali fondamentali che permettono all'esperienza guaritrice di

accadere.

Terzo motivo è che abbiamo bisogno di una infinita leggerezza e delicatezza nelle nostre mani e quindi nelle nostre braccia e spalle, per poter toccare gentilmente e ascoltare attraverso il tocco.

"la leggerezza...la libertà
la capacità di espansione
di volare..."

tutta l'azione inizia dal bacino verso il basso poi segue la parte più alta del corpo fino a sentire le braccia come ali."⁷

L'approccio di Vanda Scaravelli allo yoga risponde con esatta precisione al tipo di ricerca e di requisiti che accompagnano il craniosacrale tramandatoci da Sutherland.

"Quando fai la palpazione lascia che le tue dita si adagino gentilmente sul cranio, sul addome, o in qualsiasi parte del corpo del paziente. Lascia che le tue mani siano come l'uccellino che si posa sul ramo di un albero, toccando delicatamente e sistemandosi sull'area."⁸

Per certi versi questa esperienza di yoga diventa una sorta di anatomia esperienziale che aiuta il practitioner a sentire nel proprio corpo delle aree e dei punti che ritroverà in alcune tecniche craniosacrali.

Ci riferiamo in particolare modo alla zona compresa tra l'ultima vertebra lombare (L5) e il sacro(S1), e all'area tra l'osso occipitale (che è situato dietro e alla base della testa) e l'atlante (o prima vertebra cervicale).

Prendiamo in esame prima di tutto L5/S1.

Vanda facendo riferimento al processo naturale della gravità ci dice che questo fenomeno che ci permette di essere attratti alla terra "non è limitato al tirarci verso il basso, ma ci permette anche di allungarci nella direzione opposta, verso il cielo."⁹

Ci dice quindi che questo fenomeno naturale è presente non solo negli esseri umani "ma in tutto ciò che di vivente si proietta verso l'alto"¹⁰ come per esempio un albero.

Prosegue poi dicendoci che il "punto centrale di un albero corrisponde nel nostro corpo al bacino, al livello della quinta lombare, dove la spina umana muove in entrambe le direzioni."¹¹

E poiché possiamo con la pratica percepire questo movimento della spina in due direzioni, diventiamo conseguentemente

confidenti con l'altro punto nel corpo che è lo specchio della base della spina: l'articolazione atlante occipitale.

È proprio qui che siamo invitati, in questa pratica yoga, a portare la nostra presenza come se quest'area potesse sorridere o sbadigliare.

Questi due luoghi sono assolutamente chiave nella terapia craniosacrale.

La facilitazione all'apertura di queste due aree permette la liberazione da profonde tensioni, poiché sono punti in cui la membrana durale è spesso in tensione. Questo comporta anche una compressione e/o rigidità dei nervi che può causare dolore e disfunzioni a vari livelli come mal di schiena, sciatalgie, affaticamento, disallineamento durante e dopo la gravidanza, mestruazioni dolorose ecc.

L'articolazione atlante occipitale è un luogo incredibilmente importante e potente laddove un'apertura crea non solo sollievo a collo e spalle ma la decompressione del maggiore dei nervi del sistema nervoso autonomo: il vago. La corretta funzionalità di questo nervo favorisce i sani processi respiratori, digestivi e peristaltici.

Questo è solo un accenno ai maggiori punti anatomici che accomunano le due esperienze, ma vogliamo una volta ancora sottolineare la straordinaria importanza nella comune attitudine ad essere in compagnia con il corpo. Un'attitudine che favorisce il contatto con le proprie risorse vitali; e quando un terapeuta è profondamente in contatto con le proprie risorse vitali è più capace di favorire questo processo nel paziente.

La propria consapevolezza posturale e respiratoria è fondamentale per potere offrire al paziente indicazioni a questo riguardo. L'aiuto che si riceve da una sessione è prezioso ma è altrettanto prezioso l'aiuto che si può dare ad un cliente nel imparare ad osservare le proprie abitudini posturali e vecchi schemi corporei, scoprendo nuove modalità. Ciò rafforza i cambiamenti ricevuti da una sessione, al fine di una incisiva trasformazione. Rende inoltre il cliente più attivo, responsabile e indipendente.

Durante i nostri corsi residenziali di craniosacrale, offriamo la possibilità agli studenti di prepararsi alla giornata con una pratica

di yoga prima di colazione. A volte, mini pratiche di yoga si alternano anche durante la giornata così da creare uno stacco dalle sessioni e fasi di intenso apprendimento intellettuale sulle nozioni anatomofisiologiche craniosacrali. Uno stacco, solo apparente che permette comunque di mantenere viva la presenza su quel luogo di straordinaria intelligenza, che risiede nel cuore della nostra spina...come uno stelo di loto.





Notes

1 "place your whole attention on the nerve, delicate as the lotus thread, in the centre of your spinal column, in such be transformed."

Sandra Sabatini, *Breath, the Esence of Yoga* (Thorsons, 2000) pg. 209

2 "We learn to elongate and extend, rather than pull and push. Elongation and extension can only occur when the pulling and pushing come to an end; this is the revolution."

Vanda Scaravelli, *Awakening the Spine* (The Aquarian Press, 1999) pg. 10

3 W. G. Sutherland, *Teachings in the Science of Osteopathy* (Rudra Press, 1990)

4 "...the primary respiratory mechanism, basically, represents the Breath of Life...the most beautiful way it's been expressed is in Michelangelo's painting in the Sistine Chapel where God is reaching out to touch Adam..." "The Breath of Life, the spark, the still point between the hand of God reaching out to the creation of Adam, that is the spark that initiates the functioning of the primary respiratory mechanism."

Rollin E Becker, *The Stillness of Life* (Stillness Press, 2000) pp. 123 - 124 (Da uno scambio epistolare fra R E Becker e suo figlio D L Becker)

5 "fluid within the fluid," W. G. Sutherland, *op cit*, pg. 63

6 "breathe with your feet be in your feet go and live inside your feet and at the very end of the exhalation dismiss your heels it's very important that at the very end of the exhalation the feet receive the message of spreading so that contact with the ground becomes more intelligent then the roots grow stronger and thicker into the ground and the impulse that travels through the spine up towards the base of the skull encourages the opening and expansion of the upper part of the body" Sandra Sabatini, *op cit*, pg. 136

7 "the lightness...the freedom the capacity to expand to fly...all the action first takes place from the waist down then the upper part follows and the arms feel like wings." *ibid*, pg. 115

8 "When palpating let your fingers light gently on the skull, on the abdomen, or anywhere on the patient's body. Let your hands be like the bird lighting on the branch of a tree, quietly touching and then settling down over the area."

W. G. Sutherland, *op cit*, pg. 151

9 "not limited to pull us down, it also allows us to stretch in the opposite direction towards the sky." Vanda Scaravelli, *op cit*, pg. 9

10 "but in all upright living things," *ibid*, pg. 10

11 "central point of a tree corresponds in our body to the waist at the level of the fifth lumbar vertebra where the human spine moves in both directions." *ibid*