



Descrizione dei metodi della Terapia Craniosacrale

In breve

La terapia craniosacrale parte dalla cognizione dell'esistenza di una pulsazione ritmica del liquido cerebrospinale nel cervello e nel midollo spinale. Questo ritmo si estende a tutto l'organismo e gli trasmette degli impulsi vitali essenziali. I terapeuti craniosacrali percepiscono con le proprie mani le variazioni di questo ritmo e lo possono influenzare con appropriati delicati impulsi favorendo il ripristino del proprio equilibrio naturale liberando così le forze di autoguarigione dell'organismo.

Origini e filosofia

Il trattamento terapeutico detto craniosacrale ha le sue radici nell'osteopatia introdotta nel 1874 dal dottor Andrew Taylor Still (1828-1917) che fu il primo a riconoscere l'importanza del cervello e del liquido cerebrospinale per l'intero organismo. Tale liquido, prodotto nei ventricoli cerebrali, protegge, nutre e detossifica cervello, midollo spinale e nervi. Inoltre esso è un importante vettore d'informazioni.

Un allievo di Still, il dottor William Garner Sutherland (1873-1954), osservò verso il 1900 dei movimenti ritmici nel cranio e percepì come queste pulsazioni interessassero il cervello, le meningi, il liquido cerebrospinale e la colonna vertebrale fino a giungere all'osso sacro. Il dottor Sutherland attribuì un'importanza basilare a questi movimenti che sono indipendenti dalla respirazione polmonare e dalla circolazione sanguigna, e li definì Respirazione Primaria.

A seguito di studi durati vari decenni, il dottor Sutherland scoprì l'esistenza d'una forza che mette in moto e mantiene in azione questi movimenti involontari della respirazione primaria. Egli chiamò questa forza "Potency" (Potenza) e definì il vettore di questa forza "Breath of life" ovvero respiro vitale.

Il modo d'azione di questo respiro vitale si manifesta nel sistema respiratorio primario.

Particolare importanza rivestono i cosiddetti fulcri, dei perni energetici attorno a cui si organizzano i processi corporei, come pure i punti di stasi in cui i movimenti ritmici del sistema craniosacrale entrano in uno stato di quiescenza.

E' solo a partire dagli anni '70 del secolo scorso che il termine Terapia Craniosacrale viene introdotto per la prima volta da un ricercatore e osteopata americano, il dottor John E. Upledger (nato nel 1933), unendo i due concetti cranio e sacro (da osso sacro). Egli fece conoscere questo metodo ad un ampio pubblico.

Oggi si usano termini specifici per definire i diversi ritmi e movimenti del sistema craniosacrale in base alla loro qualità e frequenza, quali l'Impulso ritmico craniale (CRI),

Mid Tide, Potency Tide e Long Tide che si possono tradurre flusso medio, flusso potente e flusso lungo. Questi movimenti ritmici sono percepibili in tutto il corpo. Il libero fluire del liquido cerebrospinale permette al sistema nervoso, ai muscoli, alle fasce, agli organi, alle ossa e a tutti i tessuti del corpo umano di comunicare tra loro in modo ottimale.

Le diverse particolarità degli impulsi ritmici craniali (CRI) forniscono inoltre indicazioni sullo stato dell'organismo a tutti i livelli permettendo di individuare tensioni, disfunzioni e cambiamenti strutturali nel sistema nervoso, nelle fasce connettive, nei tessuti, organi, muscoli e ossa.

Terapia – Modo d'azione – Tecniche di lavoro

La terapia craniosacrale si svolge in sedute individuali. All'inizio del trattamento vi è un'esauriente analisi della situazione e delle condizioni del cliente da parte del terapeuta che lo informa sul metodo di terapia e il previsto svolgimento delle sedute.

Durante il trattamento il cliente, vestito in abiti comodi, è sdraiato su un lettino per massaggi. Il trattamento può tuttavia essere effettuato anche stando seduti, in piedi, in movimento (soprattutto con i bambini) o al suolo.

Con delicati tocchi manuali (palpazione) e ascoltando il ritmo del sistema craniosacrale del cliente, il terapeuta riconosce, valuta e tratta le tensioni nei tessuti connettivi, negli organi, nei muscoli e nel sistema osseo. Il terapeuta tramite le sue mani percepisce i sottili flussi del liquido cerebrospinale e le sue differenti particolarità e con attenzione e fini impulsi favorisce e sostiene il processo di autoguarigione del cliente.

Blocchi e ritenzioni nel sistema craniosacrale indicano al terapeuta in quali parti del corpo del cliente devono essere eseguite le successive manipolazioni. Si crea così una sorta di dialogo tra le mani del terapeuta e il corpo del cliente.

Se viene percepito un fulcro (punto attorno al quale organizzano i processi corporei), con dei fini impulsi manuali appropriati si riattiva la comunicazione fra i vari sistemi del corpo e si libera l'energia ivi contenuta. Quando ciò avviene, il terapeuta percepisce come tutto l'organismo del cliente si riorganizzi nel suo nuovo equilibrio.

La terapia coinvolge il sistema nervoso e tutto l'organismo nel suo campo bioenergetico fino all'interno delle singole cellule del corpo, come pure il rapporto reciproco fra i vari piani corporei. Lo scopo della terapia è d'ottenere quello stato d'equilibrio in tutto l'organismo che permette di attivare i meccanismi propri di autoregolazione e sprigionare così le forze di autoguarigione nell'individuo.

Le sedute possono integrare a sostegno della terapia dei colloqui mirati, ma spesso vi sono lunghi momenti di silenzio e tranquillità. La durata del trattamento dipende dal singolo cliente: di norma la seduta dura circa un'ora, ma è solitamente più breve per bambini e neonati.

Reazioni a vari livelli di coscienza e percezione possono manifestarsi durante il trattamento, come pure possono tornare alla mente o essere avvertiti avvenimenti passati, immagini, pensieri, sensazioni corporee ed emozioni. Questi processi sono

seguiti e sostenuti dal terapeuta anche in un modo verbale orientato alle risorse, vale a dire cercando di rafforzare la parte sana dell'organismo e la coscienza del cliente.

I terapeuti s'impegnano a dare ai clienti indicazioni per eventuali esercizi da eseguire da soli fra due sedute terapeutiche o dopo la fine del trattamento. Tali esercizi servono a rafforzare la percezione dei segnali del proprio organismo e la propria consapevolezza, aiutando quindi a innescare le forze di autoguarigione.

Limiti

La terapia craniosacrale non è indicata, o lo è solo parzialmente, in situazioni ove un aumento della pressione craniale deve essere evitato, in presenza di aneurismi cerebrali, dopo ferite alla testa o al cervello, emorragie o infarti cerebrali recenti.

Inoltre, durante gravidanze a rischio, in presenza di malattie psichiche o di tumori maligni, la terapia craniosacrale deve essere praticata con molta cautela e solo da terapeuti con esperienza pluriennale, eventualmente previo accordo con il personale del settore sanitario interessato.