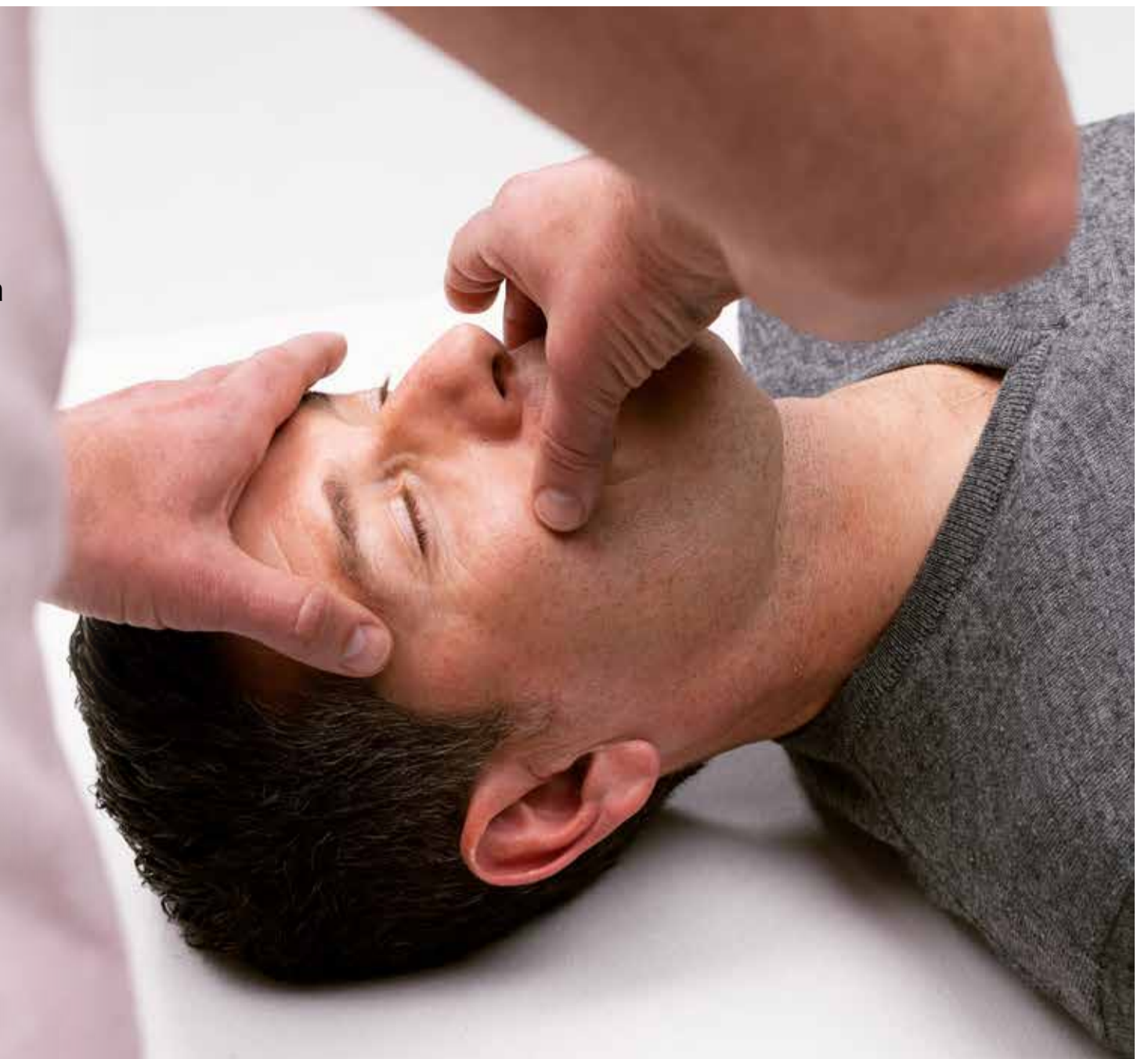


**La terapia craniosacrale si è dimostrata efficace nel trattamento di vari schemi di dolore e malattie come pure nell'alleviamento dell'ansia e degli stati di esaurimento. Rafforza inoltre il sistema immunitario e favorisce la riabilitazione dopo infortuni e operazioni. Può contribuire a ristabilire l'equilibrio fra corpo, mente, anima ed ambiente.**



## Come passare dallo stress e dall'ansia alla fiducia

Un paziente, chiamiamolo il signor P., soffre di stress e di conseguenza spesso di ansia, agitazione fisica, disturbi del sonno, sudorazione improvvisa e disturbi respiratori. Il suo medico gli consiglia di provare la terapia craniosacrale, in quanto uno studio della dottoressa Heidemarie Haller ha dimostrato che la terapia craniosacrale è in grado di alleviare durevolmente non solo dolori cronici, ma anche fastidiosi stati di ansia e disturbi del sonno. Dopo il trattamento, i soggetti hanno descritto «sentimenti come pace e fiducia».

### Accompagnamento sicuro e benevolo

Durante la sua prima seduta di terapia craniosacrale, il signor P. parla con la terapeuta dei suoi sintomi. Mentre racconta, la terapeuta gli chiede più volte di fare una pausa e di percepire quali emozioni e sensazioni corporee provoca il racconto. Se le palpazioni e la stretta alla gola si intensificano troppo, lo convoglia in modo mirato verso una delle sue risorse. Lo invita a percepire il terreno sotto i piedi o fa con lui un breve esercizio di respirazione. Inoltre, riprende sue affermazioni importanti, di modo che il signor P. si senta preso sul serio e capito.

### Percepire sé stessi significa anche riconoscere i propri limiti

La terapia craniosacrale sostiene i suoi clienti non solo tramite un accompagnamento verbale ed empatico, ma anche e soprattutto con un tocco consapevole. Il tocco in un contesto protetto aiuta a percepire il proprio corpo. Spesso è così possibile accedere a ciò che le persone stanno affrontando nell'inconscio, sia che si tratti di preoccupazioni represses che di angosce nella vita quotidiana. Insieme è possibile individuarle e trasformarle lentamente. Percepire il proprio corpo significa sentire sia sé stessi che le proprie esigenze e i propri limiti.

### Si dà spazio alle emozioni e alle percezioni fisiche

Dopo il colloquio iniziale il signor P. si sdraia sul lettino. Presto sente come le attività nel suo corpo rallentano. Il suo respiro diventa più profondo, i pensieri diminuiscono e i suoi sensi si accentuano. Però non appena il signor P. inizia a lasciare andare qualcosa, si spaventa. Emergono i ricordi. Il suo polso accelera e il suo respiro diventa superficiale. La terapeuta gli conferma di continuo a parole e tramite il contatto con le mani che è al sicuro e che viene accompagnato con benevolenza. Lo invita a orientarsi nel «qui e ora» e a guardarsi intorno nella stanza. I momenti di quiete diventano lentamente più lunghi.

### Le fasi di quiete rafforzano le difese immunitarie

In tali fasi di quiete, anziché ormoni dello stress, vengono prodotti i cosiddetti ormoni del benessere. Il sistema nervoso è di nuovo in grado di regolarsi meglio e l'intero organismo di rigenerarsi. Ciò migliora anche il funzionamento delle difese immunitarie.

### Passo dopo passo verso la fiducia (in sé)

Al termine della seduta il signor P. si sente più tranquillo e sereno. Grazie ad altre esperienze del genere consce e integrate, con il passare del tempo sarà più facile per lui (ri)trovare uno stato di equilibrio leggero anche al di fuori delle sedute terapeutiche. Inoltre, insieme alla sua terapeuta, ha elaborato strategie adattive individuali in grado di sostenerlo durevolmente nella propria quotidianità e in momenti di ansia e stress. Il signor P. si sente così meno in balia degli eventi. Impara ad ascoltare il proprio corpo e inizia ad avere più fiducia in esso e in sé stesso.

**La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale. Di regola le assicurazioni complementari rimborsano una parte dei costi.**

*In caso di gravi disturbi di ansia o sintomi di stress si dovrebbe ricorrere a un sostegno psicologico/psichiatrico. Come terapia orientata al corpo, la terapia craniosacrale può aiutare in modo integrativo.*

Ulteriori informazioni: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**cranio  
suisse®**

**Cranio Suisse®** Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie  
Hermetschloostrasse 70/4.01, 8048 Zürich  
Telefon 044 500 24 25, [contact@craniosuisse.ch](mailto:contact@craniosuisse.ch)

