

Descrizione del metodo della terapia craniosacrale

Metodo

La terapia craniosacrale è riconosciuta a livello federale come metodo di terapia complementare. Sfrutta i ritmi interiori del corpo e il fenomeno della quiete per favorire l'equilibrio e la capacità di autoregolazione dei/delle clienti. Il tocco terapeutico è delicato e leggero e avviene sul corpo vestito. La percezione dei lievi movimenti interiori permette di favorire le forze vitali di autoregolazione dell'organismo. L'obiettivo è trovare un equilibrio a livello sia fisico che psico-emotivo e mentale.

Storia

La terapia craniosacrale affonda le sue radici nell'osteopatia, fondata nel 1874 dal dott. Andrew Taylor Still. Intorno al 1900 il dott. William Garner Sutherland riconobbe i movimenti ritmici nel cranio e nel liquido cerebrospinale, da lui definiti espressione del «*Breath of Life*» (respiro vitale). Negli anni Settanta il dott. John E. Upledger coniò il termine «terapia craniosacrale», integrando il lavoro di accompagnamento del processo con modelli somato-emozionali. Da allora, la terapia craniosacrale si è evoluta fino a diventare un metodo olistico, orientato alle risorse e di accompagnamento del processo, tenendo anche sempre conto dell'attuale ricerca scientifica, in particolare in neurobiologia ed embriologia.

Modalità d'azione

La terapia craniosacrale si concentra su un sistema centrale che collega il cranio e l'osso sacro. Considera l'intero corpo come un'unità fisiologica e lavora con i movimenti ritmici involontari interni del corpo. Questi ritmi aiutano a regolare il sistema nervoso, immunitario e ormonale e stimolano i diversi processi metabolici dell'organismo. Il concetto di quiete consente la rigenerazione profonda. La terapia craniosacrale si basa sul presupposto che le cellule e i tessuti del corpo possiedono la capacità di ricordare eventi traumatici e influenze precoci. Contribuisce inoltre all'elaborazione e all'integrazione di tali ricordi memorizzati nei tessuti del corpo.

Approccio terapeutico

La terapia craniosacrale aiuta le/i clienti a rafforzare le loro forze di autoregolazione e la percezione del proprio corpo (Felt Sense). A tal fine, la terapia ricorre a una combinazione di tocco, osservazione, ascolto consapevole e colloqui di accompagnamento del processo. Si lavora con i ritmi propri del corpo, il fenomeno della quiete e la risonanza tra terapista e cliente. Il percorso di un trattamento si articola nell'incontrare (presa di contatto), elaborare (lavoro col corpo, con i liquidi e le forze vitali), integrare (del vissuto) e trasferire (dalle intuizioni acquisite alla vita quotidiana).

Limiti

La terapia craniosacrale non può essere applicata o può essere applicata solo in misura limitata in presenza di pressione intracranica elevata, lesioni craniocerebrali acute, infarti cerebrali ed emorragie cerebrali, processi infiammatori acuti nel sistema nervoso centrale e stati psicotici acuti.

Si consiglia cautela in caso di compromissioni del sistema nervoso centrale (ad es. epilessia, Parkinson, sclerosi multipla), gravidanze a rischio e malattie psichiche (diagnosticate o sospette). In questi casi è necessaria un'esperienza professionale pluriennale ed eventualmente anche un colloquio con altri professionisti della salute.