



*Wenn Stille bewegt...
Quand le silence agit...
Quando il silenzio commuove...
Sche silenzi comova...*

Cartella stampa Cranio Suisse®



Cartella stampa Cranio Suisse®

Gentili rappresentanti dei media,

Cranio Suisse® mira da un canto a garantire la qualità della terapia craniosacrale sia nella formazione sia nella pratica e dall'altro a divulgare questo metodo della terapia complementare, i suoi campi d'impiego e la sua efficacia. Affinché sia possibile far conoscere meglio la terapia craniosacrale, abbiamo allestito una cartella stampa contenente le informazioni principali sul metodo.

Vi troverete i retroscena della genesi e dell'efficacia della terapia craniosacrale nonché lo sviluppo del profilo professionale e del riconoscimento federale a livello terziario nel 2015. Alleghiamo inoltre uno studio premiato che dimostra scientificamente l'efficacia della terapia craniosacrale. Questo studio conferma che, in caso di dolori cronici alla nuca, la terapia craniosacrale è in grado di attenuare sensibilmente il dolore e di ridurre le limitazioni funzionali. Comprova altresì che con la terapia è anche possibile affievolire l'ansia delle clienti e dei clienti.

Abbiamo inoltre redatto un testo per voi, basato sull'esperienza di uno dei nostri membri, che vi dà un'idea dell'impiego della terapia craniosacrale in caso di colpo di frusta. Vi consentiamo di pubblicare questo testo. Vi offriamo inoltre il nostro sostegno, qualora desideriate redigere un testo commisurato alle vostre esigenze.

Alla fine trovate alcuni riscontri di clienti dei nostri terapisti praticanti messi a nostra disposizione.

Dal 2005 la Società Svizzera per la Terapia Craniosacrale, Cranio Suisse®, con sede a Zurigo, rappresenta nell'opinione pubblica e nelle organizzazioni politico-professionali gli interessi di oltre 1'200 terapisti e terapisti craniosacrali attivi in Svizzera e all'estero. È pertanto l'associazione più grande in Svizzera nel settore della terapia complementare e rappresenta il marchio di qualità per la terapia craniosacrale.

Saremmo lieti di aver risvegliato il vostro interesse e ci auguriamo che le nostre informazioni vi stimolino a pubblicare due articoli sulla terapia craniosacrale. Restiamo a vostra completa disposizione per rispondere a eventuali domande, fornirvi ulteriori informazioni e materiale fotografico ecc.

Zurigo, Novembre 2020

Alexandra von Arx, Medienkontakt Cranio Suisse®
medienkontakt@craniosuisse.ch, +41 76 516 70 28

Contenuto della cartella stampa Cranio Suisse®

(Contenuti anche su www.craniosuisse.ch)

- **Descrizione della terapia craniosacrale.....4**
 - Che cos'è la terapia craniosacrale?
 - La nascita della terapia craniosacrale
- **Informazioni sulla formazione professionale.....9**
 - Terapia complementare; Esame Professionale Superiore (EPS); Diploma federale
- **Studi scientifici ne dimostrano l'efficacia.....11**
- **La terapia craniosacrale per un sistema immunitario forte13**
- **La Società Svizzera per la Terapia Craniosacrale, Cranio Suisse®.....16**
- **Rapporto sulle esperienze.....21**
 - **Colpo di frusta**
 - **Neonato**
- **Riscontri di clienti.....24**
- **Materiale fotografico.....27**

Stato: Novembre 2020

Che cos'è la terapia craniosacrale?

La terapia craniosacrale è un metodo riconosciuto a livello federale della terapia complementare. È una terapia del corpo olistica che offre alle clienti delicati impulsi tesi a rafforzare la salute insita. Essa sostiene le forze di autoguarigione e aiuta a trovare un nuovo equilibrio sano nell'organismo intero.

Il termine «craniosacrale» descrive la zona del corpo umano tra il cranio e l'osso sacro. Questa zona è fondamentale per la nostra salute, in quanto entrambi i poli, il cranio e l'osso sacro, costituiscono insieme alle meningi craniche e alle meningi spinali un'unità in cui pulsa in modo ritmico il liquido cerebrospinale. Questo liquido nutre, muove, stimola e protegge il nostro cervello e il sistema nervoso.

Nella terapia craniosacrale si lavora con diversi ritmi. Le terapisti craniosacrali percepiscono con le proprie mani il sottile movimento del liquido cerebrospinale e altri impulsi ritmici involontari nelle loro svariate qualità e favoriscono la loro regolazione.

In dialogo con l'organismo

Infortuni, cadute, lesioni, malattie e traumi psicologici possono pregiudicare i vari ritmi del corpo. Grazie a un ascolto attento e a un contatto delicato, la terapeuta craniosacrale riconosce blocchi e schemi di tensione nei tessuti e nelle loro fasce, negli organi, nei muscoli, nelle ossa e in altre strutture. In interazione con l'organismo della cliente, questi blocchi e schemi vengono sciolti dall'interno. Vengono offerti impulsi delicati in grado di stimolare e sostenere i processi di autoregolazione. Durante la terapia si collabora attentamente con l'intelligenza del corpo. Tra le mani della terapeuta e l'organismo della cliente nasce una sorta di dialogo. La terapia coinvolge l'intero corpo e il suo campo bioenergetico. I trattamenti craniosacrali agiscono fino al livello delle cellule dell'organismo. Hanno un effetto equilibratore sul sistema nervoso, rafforzano la salute insita, l'espressione di cicli regolatori e aiutano a trovare un nuovo equilibrio sano nell'intero organismo della cliente.

Rafforzamento della competenza personale

La terapia craniosacrale può essere adottata su persone di ogni età, dal neonato all'anziano. Può essere abbinata a tutte le forme terapeutiche e agisce a complemento della medicina convenzionale. La terapia craniosacrale rafforza la percezione di sé e la competenza di guarigione delle clienti. Offre sostegno in caso di disturbi e malattia, di situazioni di vita difficili, favorisce la riabilitazione dopo una malattia o un infortunio e la regolazione dell'apparato locomotore, degli organi, del sistema linfatico, del sistema ormonale e del sistema nervoso vegetativo e centrale. Aiuta in caso di distorsioni della colonna cervicale (colpo di frusta), traumi da cadute e contusioni, disturbi del sonno, stati di esaurimento, depressione e disturbi dovuti allo stress nonché di disturbi del sistema immunitario. Gli effetti benefici possono essere un sonno più profondo, un equilibrio interiore e una migliore capacità di concentrazione, più vitalità e agilità.

La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale dal 2015, la cui formazione di livello terziario termina con l'Esame Professionale Superiore e porta al titolo di Terapista Complementare con diploma federale.

Andamento terapeutico

Nella terapia craniosacrale si forniscono sedute singole. All'inizio del trattamento viene effettuato un rilevamento approfondito dei reperti e vengono fornite informazioni ampie sulla terapia. Un importante obiettivo è creare anche una base di fiducia.

Durante il trattamento, la cliente è di regola sdraiata sul lettino e indossa vestiti comodi. Si può lavorare però anche da seduti, in piedi, in movimento (in particolare con i bambini) o a terra. La seduta dura solitamente tra 60 e 90 minuti (il trattamento di bambini e neonati spesso meno).

Vengono utilizzate diverse posizioni delle mani, d'intesa empatica con la cliente. Grazie alla chiara focalizzazione sulla parte sana si apre uno spazio in cui il corpo si immerge in una tranquillità e un rilassamento profondi. Durante la terapia possono entrare nella coscienza ricordi, pensieri, immagini, sentimenti e sensazioni fisiche. Le terapisti accompagnano questi processi in modo orientato alle risorse e alle soluzioni, sia a livello fisico sia durante il colloquio di accompagnamento. Si mira a rafforzare le parti sane nell'organismo e nella coscienza della cliente. L'espressione a parole delle percezioni può rafforzare la competenza personale della cliente.

Per il periodo tra una seduta e l'altra e/o al termine della terapia, le terapisti craniosacrali trasmettono all'occorrenza alle proprie clienti esercizi di autoaiuto. Questi esercizi consentono di rafforzare durevolmente la percezione di sé e la competenza di guarigione nonché di promuovere allo stesso tempo la responsabilità personale per la propria salute.

I limiti della forma terapeutica

Determinate tecniche della terapia craniosacrale non possono essere applicate o possono essere applicate solo d'intesa con altri specialisti medici del team terapeutico. Ciò vale in caso di pressione intracranica elevata, dissezioni a livello della testa o al collo o subito dopo lesioni cranio-cerebrali, infarti cerebrali ed emorragie cerebrali come anche in caso di gravidanze a rischio, malattie psichiche o tumori maligni, laddove occorre prestare particolare prudenza e un'esperienza professionale pluriennale.

Descrizione dettagliata del metodo

Si trova un'ulteriore descrizione dettagliata della storia della terapia craniosacrale, del suo modello teorico di base e del suo concetto terapeutico nell'identificazione del metodo «Terapia craniosacrale» di Cranio Suisse®, la società Svizzera per la Terapia Craniosacrale. In base a questa descrizione del metodo, l'Organizzazione del mondo del lavoro Terapia Complementare (OmL TC) ha riconosciuto la terapia craniosacrale come metodo della Terapia complementare.

Rimborso dei costi da parte dell'assicurazione complementare

Alla presenza di una rispettiva assicurazione complementare, le casse malati rimborsano una parte dei costi dei trattamenti. In caso di trattamenti di postumi traumatici si raccomanda di richiedere preliminarmente una garanzia di assunzione delle spese presso l'assicurazione contro gli infortuni.

* La forma femminile viene utilizzata per entrambi i sessi.



La nascita della terapia craniosacrale

La terapia craniosacrale si è sviluppata dall'osteopatia all'inizio del 20° secolo fino a diventare oggi un metodo indipendente e affermato nel mondo intero.

La terapia craniosacrale affonda le proprie radici nell'osteopatia, fondata nel 1874 dal dott. Andrew Taylor Still (1828-1917). Still riconobbe per primo la fondamentale importanza del liquido cerebrospinale per l'organismo. Questo liquido, generato nei ventricoli, protegge, nutre, stimola e disintossica cervello, midollo spinale e nervi. È inoltre un importante veicolo di informazioni.

Attorno al 1900 il dott. William Garner Sutherland (1873-1954), un alunno del dott. Still, percepì i movimenti ritmici del cranio. Li sentì nel cervello, nelle meningi, nel liquido cerebrospinale, nella spina dorsale e nell'osso sacro. Poiché questi movimenti sono ciclici ma indipendenti dalla respirazione polmonare e dal sistema cardiocircolatorio e poiché Sutherland attribuì loro un'importanza fondamentale, li definì come meccanismo respiratorio primario.

L'effetto del respiro vitale

Nel corso di studi decennali Sutherland scoprì che esiste una forza in grado di mettere in modo e mantenere questi movimenti ritmici involontari del meccanismo respiratorio primario. Li chiamò Potency (potenza) e denominò il promotore di questa forza Breath of Life (respiro vitale). Il respiro vitale si sprigiona in tutto il corpo e regola tutte le funzioni organiche. Viene attribuita una particolare importanza ai fulcri, elementi di appoggio energetici attorno a cui si organizzano i processi fisici, nonché ai still point, in cui i movimenti ritmici del sistema craniosacrale giungono in una situazione di quiete.

Alla fine degli anni '70 il ricercatore, medico, chirurgo e osteopata americano dott. John E. Upledger (nato nel 1932) usò per la prima volta il termine terapia craniosacrale e presentò il metodo delicato a un pubblico più ampio.

Fu così compiuto un passo decisivo verso lo sviluppo del metodo indipendente terapia craniosacrale, delimitandolo rispetto all'osteopatia.

Terapia craniosacrale: un metodo indipendente e affermato

Ricercatori e docenti contemporanei hanno ripreso l'aspetto del respiro vitale e sviluppato ulteriormente la terapia craniosacrale nel suo complesso.

Oggi i diversi ritmi e movimenti del sistema craniosacrale vengono differenziati a seconda della velocità e della qualità e definiti in vari modi: impulso ritmico cranico, Fluid Tide o Mid Tide, Potency Tide, Long Tide. Sono percepibili nell'interno corpo. Le diverse qualità di questi ritmi in termini di intensità, ampiezza, simmetria e frequenza forniscono informazioni sulle condizioni dell'organismo, su schemi di base nonché sulle loro ripercussioni e compensazioni nel corpo.

Influenzata dalla storia, la terapia craniosacrale si basa oggi sulla filosofia del principio ordinatore della parte sana nell'essere umano e dell'olismo. La terapia confida sulla capacità di autoregolazione dell'organismo, nella consapevolezza che la struttura e la funzione si influenzano a vicenda. Ogni processo in atto a livello fisico, mentale, emotivo o sociale agisce contemporaneamente sugli altri livelli.

La guarigione avviene in collaborazione tra terapeuta e cliente, in un'interazione che accresce le forze di autoguarigione e che favorisce la percezione di sé e la competenza di guarigione. Il lavoro terapeutico è incentrato sulle risorse, orientato alle soluzioni e al processo.

La terapia craniosacrale è oggi presente in tutti i continenti. Esiste un'esauriente letteratura al riguardo. Ulteriori informazioni possono essere consultate nell'identificazione del metodo «Terapia craniosacrale» di Cranio Suisse®.



Informazioni sulla formazione professionale

Dalla terapia craniosacrale alla terapia complementare a livello terziario riconosciuta dalla Confederazione nel 2015.

Grazie al voto popolare la terapia craniosacrale è una professione riconosciuta a livello federale

Il 17 maggio 2009 il popolo svizzero ha accettato l'articolo costituzionale sulla medicina complementare. Nell'articolo 118a «Medicina complementare» della Costituzione federale è ancorata tra l'altro la richiesta principale:

... creazione di diplomi nazionali e ammissioni professionali cantonali per terapisti e terapisti non medici ...

Partecipazione attiva allo sviluppo della formazione professionale da parte di Cranio Suisse®

Il 9 settembre 2015 la terapia craniosacrale è stato uno dei primi metodi a essere riconosciuto dall'OmL TC come metodo della terapia complementare. Quel giorno il regolamento d'esame messo a punto dall'OmL TC è stato riconosciuto dalla Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI). La terapia craniosacrale figura in questo regolamento d'esame come metodo della terapia complementare.

Quale garante dell'identificazione del metodo (IDMET) della terapia craniosacrale a livello federale, Cranio Suisse® è responsabile dello sviluppo e del posizionamento di questo metodo.

Obiettivi fondamentali della professione

Nella terapia complementare si pone l'accento sull'essere umano e sul suo processo di guarigione. Gli obiettivi fondamentali della professione sono fissati nel profilo professionale:

- rafforzamento dell'autoregolazione;
- promozione della percezione di sé;
- rafforzamento della competenza di guarigione.

Requisiti

Per poter portare il titolo di Terapista Complementare con diploma federale, metodo terapia craniosacrale, occorre quanto segue:

- formazione completa di livello secondario II;
- formazione di terapia complementare, metodo terapia craniosacrale con conseguimento del Certificato settoriale;
- Esame Professionale Superiore (EPS).

Parti di formazione per il conseguimento del Certificato settoriale metodo terapia craniosacrale	Ore di studio / di contatto
Formazione specifica del metodo terapia craniosacrale	1'250/500
Processo personale specifico del metodo	60/24
Tronc Commun Terapia complementare <ul style="list-style-type: none"> - Fondamenti professionali - Fondamenti sociologici - Fondamenti medici incl. pronto soccorso e sicurezza delle clienti 	150/56 300/104 500/180
Terapia complementare: stage	250/41
Lavoro scritto finale orientato alle competenze	150/4
Totale	2'660/909

Criteri per l'ammissione a Cranio Suisse®

Cranio Suisse® ammette, su richiesta, terapisti praticanti che hanno concluso una formazione di terapia craniosacrale completa, di regola triennale e affiancata al lavoro, la quale soddisfa i criteri del regolamento per gli esami finali di Cranio Suisse®.

I membri di Cranio Suisse® sottostanno all'obbligo di formazione continua. Con l'ammissione all'associazione acquisiscono il diritto di voto, di proposta e di elezione.

Trovate informazioni in merito ai singoli requisiti sul nostro sito web www.craniosuisse.ch.

Studi scientifici ne dimostrano l'efficacia

La terapia craniosacrale aiuta in caso di dolori cronici alla nuca: lo conferma uno studio scientifico cui nel 2016 è stato conferito il premio della Fondazione Holzschuh. Lo studio mostra inoltre che la terapia delicata permette anche di attenuare l'ansia dei pazienti.

I dolori alla nuca possono essere strazianti. Una persona su due ne soffre almeno una volta nella vita, una su dieci è affetta da disturbi cronici. Le conseguenze sono spesso di ampia portata. Spaziano dall'assenza dal lavoro al ritiro dalla vita sociale. La terapia craniosacrale, in cui l'autoregolazione del corpo viene stimolata con impulsi manuali delicati e un accompagnamento attento, è in grado di attenuare notevolmente i dolori. Questo effetto è stato ora scientificamente provato da uno studio.

Lo studio di Haller soddisfa i massimi requisiti scientifici

Heidemarie Haller e un team di ricercatori dell'Università di Duisburg-Essen hanno dimostrato nel 2016 con uno studio che la terapia craniosacrale è in grado di attenuare considerevolmente l'intensità dei dolori cronici e aspecifici alla nuca. Hanno potuto inoltre comprovare una sensibile riduzione delle limitazioni funzionali. Dallo studio sono risultati intervalli privi di dolore più lunghi, attenuamento del mal di testa, riduzione delle vertigini e un sonno migliore. Lo studio, che soddisfa i massimi requisiti scientifici, sorprende inoltre attestando che può essere notevolmente attenuata anche l'ansia dei clienti.

È stato poi constatato un miglioramento clinicamente rilevante della qualità di vita fisica e dello stato globale. Tra i risultati figurano: una postura più dritta e una maggiore attenzione al corpo, processi di soluzione emotivi, sentimenti come felicità, pace e fiducia, conoscenza dei nessi legati alla malattia e una maggiore autoefficacia. A seguito di processi di regolazione e apprendimento vegetativi, si sono inoltre manifestati cambiamenti positivi a livello percettivo, emotivo, cognitivo e comportamentale, che a loro volta hanno influito su dimensioni socio-economiche. Lo studio, cui è stato conferito il premio di ricerca della Fondazione Holzschuh, è stato condotto su 54 clienti che soffrivano di dolori alla nuca in media da oltre nove anni. La metà dei clienti ha ricevuto a cadenza settimanale otto trattamenti craniosacrali di 45 minuti ciascuno, l'altra metà placebo.

Altri studi sull'efficacia in caso di sindrome da deficit di attenzione e iperattività ADHD, emicrania e disturbi del sonno

Oltre allo studio di Haller, negli ultimi anni sono stati pubblicati sempre più spesso studi sull'efficacia della terapia craniosacrale. Va citato ad esempio uno studio del 2013, il quale ha dimostrato che la terapia craniosacrale, a complemento del trattamento usuale, è stata in grado di ridurre in modo significativo le limitazioni nella vita quotidiana e di attenuare l'intensità del dolore la mattina tra le donne con dolori dovuti alla gravidanza nella cintura pelvica. Un altro studio del 2013 fornisce prime indicazioni sull'efficacia della terapia craniosacrale tra i bambini affetti da ADHD. Esistono risultati analoghi anche nell'ambito del

trattamento dell'emicrania, della fibromialgia, della demenza, di disturbi della sfera autistica, della sclerosi multipla e di altre malattie neurologiche, dei disturbi del sonno, del gomito del tennista (epicondilite laterale) et al. Potete consultare i riassunti di alcuni studi sul nostro sito web o sulla pagina di The International Alliance of Healthcare Educators.

Lo studio completo «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» può essere consultato in lingua inglese e tedesca su www.craniosuisse.ch.



La terapia craniosacrale per un sistema immunitario forte

Lo stress aumenta la predisposizione alle infezioni e indebolisce il sistema immunitario. Il metodo di terapia complementare della terapia craniosacrale può fornire, a questo proposito, supporto grazie al suo approccio olistico orientato alle risorse. Promuove la percezione di sé e rafforza l'autoregolazione nonché la competenza di guarigione delle sue/dei suoi clienti, il che si ripercuote positivamente sul sistema immunitario.

In un mondo in cui da noi esseri umani si pretende sempre di più e in cui dobbiamo affrontare grandi cambiamenti, lo stress è la principale causa all'origine delle malattie e dello spreco di energia. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS definisce lo stress cronico persino come il maggior pericolo per la salute del 21° secolo. Il virus Covid-19 ha inoltre disorientato numerose persone, togliendo loro, perlomeno temporaneamente, il senso di controllo, sicurezza e prevedibilità. Anche questo può essere causa di stress.

Lo stress indebolisce il sistema immunitario

Tutti i tipi di stress, a prescindere che siano causati da un incidente, un esame, un trasloco, un decesso oppure dall'insicurezza, che suscita un virus ancora poco conosciuto, portano a una reazione di adattamento del nostro corpo. Si innesta in esso una modalità di sopravvivenza logorante e il corpo produce ormoni dello stress, che a breve termine ci rendono più efficienti, ma che nel contempo possono causare una pulsazione e una pressione arteriosa più elevate. Se lo stress persiste a lungo, le ripercussioni sull'intero organismo possono essere profonde. Può, infatti, diminuire il numero e l'efficacia degli anticorpi e dei linfociti. Da alcuni studi risulta inoltre che lo stress causa una maggiore predisposizione alle infezioni, rallenta la cicatrizzazione e in generale pregiudica il sistema immunitario. Nel frattempo si sta studiando in che misura lo stress rende soggetti a varie malattie, come il cancro, la depressione e la demenza.

Collegamento tra sistema nervoso e sistema immunitario

In particolare il settore di ricerca, ancora relativamente nuovo e interdisciplinare, della psiconeuroimmunologia fornisce a questo proposito importanti risultati. La psiconeuroimmunologia si occupa delle interazioni tra il sistema nervoso, il sistema ormonale (endocrino), il sistema immunitario e i processi psichici o psicosociali. I risultati della ricerca dimostrano che non è soltanto il sistema nervoso a influire sulla prestazione delle difese immunitarie, bensì che un sistema immunitario fuori equilibrio manda spesso in tilt anche processi cerebrali. «La psiche, il cervello e il sistema immunitario sono strettamente collegati tra loro», afferma poi il medico e psicoterapeuta prof. dott. Christian Schubert, che conduce delle ricerche nell'ambito della psiconeuroimmunologia. Questi sistemi sono collegati a diversi livelli. È molto nota l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA). L'ipotalamo è parte integrante del sistema nervoso centrale e contemporaneamente una

ghiandola endocrina. Tramite l'ipofisi gestisce la funzione delle ghiandole endocrine periferiche come il surrene e la tiroide. Il centro di questa regolazione psiconeuroimmunologica con ipotalamo, ipofisi, epifisi e amigdala si trova nel sistema limbico attorno al terzo ventricolo cerebrale. Qui agisce la terapia craniosacrale.

Orientamento alla parte sana

La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale, la cui specializzazione consiste nel supportare la circolazione libera del liquido cerebrospinale (LCS) prodotto nei ventricoli cerebrali. Questo liquido nutre, rinvigorisce, stimola, pulisce e protegge il cervello e il sistema nervoso. L'impulso, l'espressione, la simmetria, la frequenza e l'intensità del LCS che circola forniscono alla terapeuta craniosacrale informazioni sulle condizioni dell'organismo, su schemi di base nonché sulle loro ripercussioni e compensazioni nel corpo. In interazione con l'organismo della cliente, la terapeuta aiuta a sciogliere dall'interno blocchi e schemi di tensione nell'intero corpo (nel sistema nervoso, in singoli organi, nelle fasce, nelle membrane, nelle ossa e in altre strutture del corpo). Attraverso l'orientamento alla salute insita della cliente nonché una guida e stimolazione delicata, viene sollecitata l'autoregolazione e si attivano le forze di autoguarigione. I processi fisici e mentali possono quindi trovare l'equilibrio.

Migliore autoregolazione e rigenerazione

Durante una terapia craniosacrale, le clienti percepiscono di regola il rallentamento delle attività nel corpo che trova la quiete. Diminuiscono i pensieri, si affinano i sensi e trovano spazio le emozioni. Si instaura una percezione di sé in grado di promuovere notevolmente la personalità. Nelle fasi di quiete, anziché ormoni dello stress, vengono prodotti i cosiddetti ormoni del benessere (dopamina, ossitocina, serotonina, endorfine). In uno spazio protetto e sicuro possono tornare ordine, quiete ed equilibrio. Soprattutto la positiva percezione di sé consente una migliore regolazione del sistema nervoso, il che permette e stimola una rigenerazione dell'intero organismo.

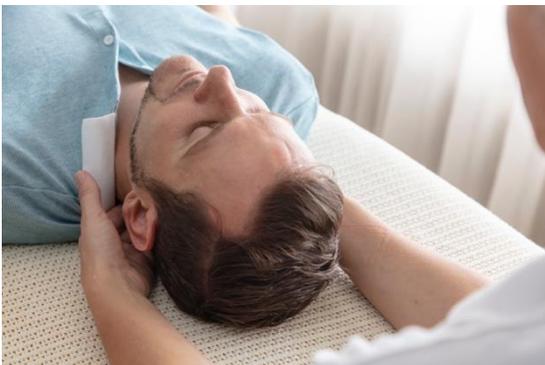
Uno studio dimostra la riduzione di dolori e ansia

La presenza benevola di una terapeuta supporta ulteriormente l'autoregolazione delle clienti. Il senso di unione legato al processo vissuto aumenta il tono vagale, il che stimola l'attività parasimpatica e riduce quindi lo stress. Lo ha constatato anche lo studio scientifico della dott.ssa Heidemarie Haller, che ha ricevuto il premio Holzschuh. Ha analizzato l'efficacia della terapia craniosacrale in caso di dolori alla nuca cronici e ha constatato che, oltre a ridurre significativamente questi dolori, la terapia ha migliorato anche il sonno della paziente e attenuato nettamente la sua ansia. Secondo lo studio, i fenomeni di rilassamento a livello strutturale sono stati accompagnati «anche da processi di soluzione emotivi percepiti come sollievo e liberazione. I pazienti hanno descritto sentimenti come felicità, pace e fiducia. I dolori sono apparsi loro meno pericolosi e opprimenti.»

Collaborazione con le forze di autoguarigione

Uno dei fondatori della terapia craniosacrale, il dott. William Garner Sutherland (1873-1954), ha scoperto e studiato un meccanismo ritmico delicato nel corpo che ha definito meccanismo respiratorio primario. Breath of Life – respiro di vita – è la metafora di Sutherland per questa forma vitale regolatrice che stimola tutte le cellule e i liquidi e diffonde in ogni aspetto del corpo umano l'informazione di olistico, unità e salute. La terapia craniosacrale si orienta, quale metodo terapeutico olistico, basato sulle risorse e di accompagnamento del processo, a questo Breath of Life, l'espressione di una forza di vita universale. Osserva e accompagna il suo movimento ritmico. In un sistema rilassato e regolato, anche le difese immunitarie funzionano meglio e più facilmente. La terapia craniosacrale agisce in genere positivamente sul sistema immunitario e può essere anche usata in modo specifico per rafforzarlo.

Lo studio completo «Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al. University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» può essere consultato in lingua inglese e tedesca su www.craniosuisse.ch.



La Società Svizzera per la Terapia Craniosacrale, Cranio Suisse®

Rappresentiamo e assistiamo i nostri membri

La terapia craniosacrale, molto diffusa in Svizzera, viene praticata da circa 1'600 terapisti e terapisti craniosacrali, di cui oltre 1'220 sono registrate/i presso l'associazione professionale Cranio Suisse®. Circa un quarto dei membri registrati è titolare di un diploma federale in Terapia complementare.

La Società Svizzera per la Terapia Craniosacrale Cranio Suisse® con sede amministrativa a Zurigo, tutela dal 2005 gli interessi dei propri membri nei confronti dell'opinione pubblica e delle organizzazioni politico-professionali. Fra i membri figurano terapisti e terapisti craniosacrali nonché attualmente 10 istituti di formazione che offrono corsi di formazione e perfezionamento variamente organizzati. In quanto associazione professionale, Cranio Suisse® assiste i propri membri offrendo loro un'ampia gamma di servizi.

Garantiamo la qualità

Cranio Suisse® è il sigillo di qualità per la terapia craniosacrale in Svizzera e riveste il ruolo di leader nella terapia complementare. L'associazione professionale opera in modo proattivo. Garantisce a livello federale la qualità e lo sviluppo della terapia craniosacrale nella formazione e nell'attività pratica. Inoltre informa sulle possibilità della terapia craniosacrale come metodo della Terapia complementare.

Le nostre linee guida

- Offriamo ai nostri membri (terapisti/i e istituti di formazione) servizi eccellenti commisurati alle loro esigenze.
- Informiamo l'opinione pubblica sulla terapia craniosacrale, sottolineando il fatto che è un metodo della terapia complementare delicato e orientato alle risorse.
- Consolidiamo in modo trasparente e responsabile la fiducia in questa forma terapeutica orientata all'attenzione.
- Intratteniamo rapporti basati sul rispetto e favoriamo incontri incentrati sul riconoscimento e sulla stima.
-

La nostra struttura

L'assemblea dei membri annuale funge da organo supremo. La prossima assemblea avrà luogo il 27 marzo 2021. I membri eleggono, unitamente alla presidenza, il comitato direttivo che a sua volta presiede la direzione. Trovate ulteriori informazioni in merito sul nostro sito web www.craniosuisse.ch.

Rapporto sulle esperienze

Terapia craniosacrale in caso di colpo di frusta

Equilibrare il ritmo

Al presente rapporto sulle esperienze, redatto in stile giornalistico, sono state aggiunte informazioni tecniche.

Un botto e la testa di Sybille viene dapprima proiettata in avanti per poi essere di nuovo bruscamente pressata contro il poggiatesta. Disorientamento. Che cosa è accaduto? Un'auto ha tamponato violentemente il taxi in cui Sybille è seduta sul sedile posteriore senza cintura di sicurezza. Per fortuna non si è fatta male. Almeno così sembra. Due ore dopo è di nuovo, come previsto, sul posto di lavoro. La sera si sente esausta. E non è in forma neanche il giorno dopo. Si sente stremata e avverte che sta facendo capo alle sue ultime riserve di energia. A pranzo sua figlia le chiede che cosa le succede, perché sembra così assente. Sybille non sa cosa rispondere. Si accorge soltanto di sentirsi confusa e sopraffatta. Il mattino dopo non riesce più a muovere la testa. Le è chiaro che è il momento di agire e fissa immediatamente un appuntamento con il suo medico di famiglia. Mentre si reca al suo studio, la sua nuca e le sue spalle sono dure e rigide come sassi. I dolori si irradiano a tutta la schiena.

Il suo medico la visita accuratamente, ma non riesce a trovare nulla. Dalle radiografie non risultano né fratture ossee, né lesioni articolari. In base al racconto del tamponamento, presume che si tratti di un colpo di frusta e consiglia a Sybille di sottoporsi alla terapia craniosacrale in quanto numerose sue pazienti hanno fatto buone esperienze con essa. Cita inoltre un nuovo studio che conferma l'efficacia della terapia craniosacrale per i pazienti affetti da dolori cronici alla nuca. Dallo studio risulta che non sarebbero soltanto notevolmente diminuiti i dolori, ma che è anche migliorato lo stato generale di salute dei pazienti.

Comprendere il corpo come un «tutt'uno»

Sybille non attende a lungo. In Internet cerca il numero di una terapeuta craniosacrale nelle vicinanze. Poco dopo è già nell'ambulatorio e risponde alle domande sul motivo della sua visita. Racconta dell'incidente e viene invitata ad ascoltare il suo corpo per poter descrivere nel modo più preciso possibile come si sente in quel momento. Quando rischia di perdersi nel suo dolore, la terapeuta le chiede di fare un paio di respiri profondi e di sentire i suoi piedi a contatto con il suolo. Un esercizio facile che aiuta Sybille a tornare nel qui e ora. Sybille deve anche rispondere a domande in merito a precedenti lesioni, malattie e operazioni. Solo in quel momento le viene in mente che conosce già questa sensazione di dolore alla nuca, spossatezza e tensione diffusa abbinata ad ansia: da giovane cadde dalla sbarra durante la lezione di ginnastica e trascorsero diversi mesi prima di riuscire a

rimettersi. A quel tempo il suo entourage la riteneva a volte una simulatrice. Però ora si sente compresa e presa sul serio dalla sua terapeuta.

Mentre la terapeuta raccoglie l'anamnesi, domanda più volte a Sybille, dove e come ricarica le batterie e che cosa l'ha finora aiutata in situazioni difficili. A Sybille fa bene non essere ridotta dalla terapeuta solo alla sua malattia. Racconta del rapporto con sua figlia, delle amicizie di lunga data, del piacere nel proprio lavoro e delle ultime vacanze. Le viene immancabilmente da sorridere al ricordo del sapore del caffè mentre sedeva sulla panchina della baita dei suoi genitori riscaldata dal sole mattutino. In questo modo comunica inconsciamente al suo corpo che ora può rilassarsi.

Con mani «in ascolto»

Infine la terapeuta le racconta qualcosa sulla terapia craniosacrale. Questo metodo della Terapia complementare si è sviluppato dall'osteopatia all'inizio del 20° secolo. Il termine «craniosacrale» descrive la zona del corpo umano tra il cranio e l'osso sacro. Questa zona è fondamentale per la salute, in quanto entrambi i poli, il cranio e l'osso sacro, costituiscono insieme alle meningi craniche e alle meningi spinali un'unità in cui pulsa in modo ritmico il liquido cerebrospinale. Questo liquido nutre, muove, stimola e protegge il nostro cervello e il sistema nervoso. Nella terapia craniosacrale si lavora con diversi ritmi percettibili in tutto il corpo. Le terapeute craniosacrali percepiscono con le proprie mani il sottile movimento del liquido cerebrospinale e altri movimenti involontari nelle loro svariate qualità e favoriscono la loro regolazione tramite impulsi attenti. Alla fine la terapeuta comunica a Sybille che normalmente sono necessarie diverse sedute, in quanto, soprattutto in caso di colpo di frusta, è importante procedere lentamente affinché il sistema non venga nuovamente sopraffatto. È determinante adottare un approccio delicato con l'elasticità dei muscoli e dei tendini. Grazie a queste informazioni Sybille si sdraia sul lettino provando una buona sensazione.

La forza della quiete

Su richiesta riceve una coperta e un cuscino sotto le ginocchia. Soltanto quando conferma di sentirsi a suo agio, la terapeuta posa una mano sotto la scapola destra di Sybille e l'altra sotto la coscia e ascolta attentamente i delicati movimenti interni. Con questo tocco offre allo stesso tempo sostegno e spazio affinché il sistema di Sybille possa lasciare andare, lentamente e con il dovuto accompagnamento terapeutico, l'incessante modalità di allarme e rigidità attivatasi al momento dello shock, orientandosi verso una sensazione di sicurezza e di distensione. In primo luogo occorre calmare il sistema affinché il corpo ritrovi l'equilibrio. Con il tempo Sybille si sente effettivamente più calma. E lo comunica anche alla terapeuta. Ha la sensazione di sciogliersi e allo stesso tempo di espandersi nella stanza. Non sente più dove mani e pelle si sovrappongono. Questo è tipico del metodo. Molti clienti riferiscono di aver raggiunto durante il trattamento uno stato di profondo rilassamento, quasi meditativo e di essersi sentiti uniti con sé stessi e con il loro corpo.

Poi la terapeuta cambia la posizione della mano. Con una mano sulla colonna vertebrale e l'altra dietro la testa, si orienta verso la linea mediana. Come previsto, qui avverte forti contratture muscolari e blocchi. Con delicati impulsi manuali, le mani sostengono il corpo di Sybille nell'autoregolazione. La vertebra cervicale e la testa iniziano a vibrare leggermente, restituendo così l'energia fornita dai movimenti bruschi. Per oggi è abbastanza. Dopo una posizione integrativa della mano chiude la seduta con un colloquio. Sybille si sente ora maggiormente a suo agio nel proprio corpo. È fiduciosa di poter superare il trauma con il sostegno della terapia craniosacrale. Si sottopone a trattamenti craniosacrali per diversi mesi.

Meno tensioni e ansia

Nel caso di Sybille, con la terapia è stato possibile migliorare notevolmente le conseguenze del colpo di frusta e le tensioni. Sybille racconta che spesso dopo le sedute si sentiva come se avesse dormito per dieci ore di fila. Si sente riposata e le risulta più facile raggiungere uno stato di rilassamento anche al di fuori dei trattamenti. Grazie alla quiete interiore, provata tramite la terapia craniosacrale, Sybille può far meglio fronte all'ansia e allo stress. Conosce meglio il suo corpo, le sue esigenze e i suoi limiti e sa quali esercizi la aiutano a regolarsi da sé. Si sente pertanto più sicura nella vita quotidiana e ha acquisito fiducia in sé.

* Lo studio completo «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» può essere consultato in lingua inglese e tedesca su www.craniosuisse.ch

Risale già a qualche anno fa lo studio pilota dell'Università di Zurigo del 2001 in grado di dimostrare che 7 pazienti su 9 che hanno subito un colpo di frusta hanno potuto essere quasi completamente guariti con sedute craniosacrali. Trovate un riassunto in lingua inglese di «**Craniosacral Therapy in a series of patients with whiplash injuries and cervical distortions (2001), Schopper C, von Wenzl B, et al.** Klinik für Neurologie, Universitätsspital Zürich» sul nostro sito web www.craniosuisse.ch alla rubrica Pubblicazioni / Media.

Riquadro:

La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale. Di regola le assicurazioni complementari rimborsano almeno una parte dei costi del trattamento. La Società Svizzera per la Terapia Craniosacrale Cranio Suisse® tutela gli interessi delle terapeute e dei terapisti craniosacrali in Svizzera. Conta oltre 1'200 membri e si adopera a favore della qualità e del riconoscimento del metodo.



Rapporto sulle esperienze Terapia craniosacrale con un neonato Un inizio perfetto

Al presente rapporto sulle esperienze, redatto in stile giornalistico, sono state aggiunte informazioni specialistiche.

Jonas non smette di piangere. Di tanto in tanto prende fiato per poi ricominciare. Anche sua madre Sandra piange al momento in cui varca la soglia dell'ambulatorio della terapeuta craniosacrale. Mentre saluta si scusa per il suo comportamento con la terapeuta. Il tragitto all'ambulatorio è stato stressante perché Jonas aveva strillato ininterrottamente e le notti sono brevi. Al momento si sente sopraffatta. La terapeuta tranquillizza Sandra e inizia a effettuare un'anamnesi dettagliata, raccogliendo informazioni importanti sulla gravidanza, sul parto e sul periodo dopo il parto. Per alleviare la madre, la terapeuta chiede di poter tenere in braccio il piccolo Jonas ancora piangente. Sandra accetta con gratitudine l'offerta. Mentre Sandra racconta la sua storia, Jonas è in braccio alla terapeuta che pone le proprie mani sulla sua pancia in attento ascolto. Dopo alcuni minuti, la terapeuta percepisce che anche l'agitazione del bebè inizia a placarsi.

Desiderio e realtà

Sandra racconta dell'incontro con il suo attuale marito all'età di 29 anni e della ripresa insieme a lui della fattoria dei suoi genitori. Il matrimonio era perfetto, a parte il fatto che non riuscissero ad avere figli. «Ma i bambini sono importanti in una fattoria», afferma Sandra. Per dieci anni si sono sottoposti a numerose visite mediche e a una vana fecondazione in vitro. Di anno in anno Sandra si sentiva sempre più sotto pressione.

È il momento di prendere una decisione

Dopo il suo 40° compleanno e un colloquio con la sua ginecologa, Sandra e suo marito hanno deciso di rinunciare ad avere figli. Per avere un po' di tempo per sé ed elaborare la loro decisione, sono andati insieme in vacanza. Dopo le ferie Sandra era incinta. Fino al quarto mese la gravidanza è trascorsa perlopiù senza problemi. In seguito, miomi, una placenta troppo bassa e uno strappo hanno portato a complicazioni nella gravidanza. Sandra ha quindi deciso di ridurre al minimo il suo grado di occupazione e di riguardarsi. Il giorno del parto tutto è accaduto molto velocemente. Il neonato aveva assunto la posizione giusta per un parto normale, tuttavia in seguito all'elevato rischio si è deciso di procedere al taglio cesareo.

Un inizio « incompiuto »

«Già durante la gravidanza ero ansiosa. Dopo il parto questa sensazione si è tuttavia accentuata. Continuavo a chiedermi, ma è possibile dopo una così lunga attesa aver messo al mondo un bambino sano?» I primi giorni con Jonas sono stati molto impegnativi.

Piangeva molto e perdeva peso cosicché abbiamo dovuto dargli il biberon. Era stata l'ostetrica di Sandra a consigliarle di prendere contatto con una terapeuta craniosacrale. Temeva che Jonas durante il parto avesse iniziato qualcosa che non era riuscito a terminare a causa del taglio cesareo.

Ritrovare l'equilibrio interiore

Nel frattempo, Jonas si è addormentato tra le braccia della terapeuta. Sandra ha parlato per quasi un'ora e ora si accorge quanto le ha fatto bene parlare, avere spazio per condividere con qualcuno le emozioni e gli eventi degli scorsi mesi. Sente che la terapeuta la capisce ed è dalla sua parte. La terapeuta ha anche intuito che Sandra ha sensi di colpa per il taglio cesareo. Le ha spiegato che spesso un parto cesareo è accompagnato da emozioni di impotenza e di colpa, inoltre ci si sente in balia degli eventi. Sandra ha anche percepito come la terapia con piccoli interventi l'abbia aiutata a tranquillizzarsi e a ritrovare il suo equilibrio. Durante il racconto ha invitato più volte Sandra a fare una pausa e a percepire quali emozioni e sensazioni corporee vengono provocate dal racconto. Le ha ricordato di respirare e di tanto in tanto l'ha invitata a trarre respiri profondi. Molto finemente è riuscita ad alimentare la sua fiducia in sé e a trasmetterle la sensazione di fare le cose per bene, di essere una buona madre e di poter avere fiducia in sé.

Profondo rilassamento

Poiché Jonas dorme, la terapeuta offre a Sandra un breve trattamento sul lettino. Tratta il plesso solare, l'apertura superiore della gabbia toracica e l'osso occipitale. L'intero sistema nervoso si rilassa, la respirazione rallenta e la tensione della membrana diminuisce. La pressione che Sandra ha percepito nella sua testa scompare dopo il trattamento. Si sente più tranquilla ed equilibrata. Prima che Sandra lasci l'ambulatorio con Jonas, allatta suo figlio e fissa un secondo appuntamento.

Rafforzare le forze di autoguarigione insite

Al secondo appuntamento la terapeuta può accogliere una madre molto più tranquilla. Sandra racconta che due giorni dopo l'ultimo trattamento Jonas ha pianto istericamente ancora una volta e che da allora la situazione è notevolmente migliorata. Ma dopo l'allattamento continua ad avere crampi allo stomaco e a essere inquieto. A lei ha aiutato molto trarre consapevolmente respiri profondi. Mentre Sandra parla, Jonas sembra inquieto. Respira velocemente e si muove freneticamente nel lettino. Jonas ha uno sguardo velato, si contorce e contrae più volte il viso. La terapeuta gli tocca accuratamente la pancia, ascolta i suoi ritmi interiori e dà delicati impulsi manuali. Dopodiché accompagna i suoi movimenti, forse quelli che sono stati interrotti dal taglio cesareo. Momenti di distensione e di ricarica di forze si alternano a istanti in cui il corpo di Jonas sembra essere sotto forte tensione, il suo viso si arrossa e il suo respiro si intensifica. Ora la terapeuta offre a Jonas un supporto al cranio e all'osso sacro. Con il suo lavoro rafforza le sue forze di autoguarigione insite. Il suo sistema nervoso si calma e il suo respiro diventa più profondo. Ancora una volta Jonas gira la sua zona lombare a destra e poi si tranquillizza. Il neonato si addormenta mentre la

terapista posa i propri avambracci sul lato del suo corpo per tenergli il cranio. Un respiro profondo e il suo intero sistema craniosacrale si rilassa.

Rafforzare il legame

Ai fini dell'integrazione la madre si distende sul lettino vicino a Jonas. In questo modo viene rafforzato il bonding. Un'importante parte integrante della terapia craniosacrale con neonati e bambini piccoli consiste nel costruire un rapporto di fiducia tra madre e bambino nonché nel poter infondere una sensazione di sicurezza. Dopo la seconda seduta, la digestione di Jonas è migliorata. I suoi crampi allo stomaco si sono attenuati e poco dopo sono completamente scomparsi. Inoltre, il suo sguardo si è rasserenato. Pochi giorni più tardi Sandra comunica alla terapeuta per telefono che Jonas sembra anche più sveglio e presente. Per il momento non è più necessario fissare un altro appuntamento.

Delicato ma efficace

I trattamenti di bambini sono una specializzazione della terapia craniosacrale. Le terapisti e i terapeuti craniosacrali trattano l'intero organismo del neonato o del bambino piccolo con un lavoro corporeo delicato, non invasivo ed empatico. Stimolano le forze di autoguarigione del corpo e della mente, di modo che vengano sciolte non soltanto tensioni strutturali, ma anche emotive. Con poche sedute è di regola possibile conseguire netti miglioramenti. Ogni trattamento viene effettuato in modo commisurato alla situazione individuale e il suo decorso può essere molto diverso, spesso vengono coinvolti i genitori. La terapia craniosacrale è adatta sia come supporto durante la gravidanza, sia anche come assistenza dopo il parto. Si è per esempio rivelata efficace in caso di bambini che piangono molto, di problemi di poppata o del sonno, di crampi allo stomaco, di torcicollo o di asimmetrie del cranio oppure di problemi di tono. Su www.craniosuisse.ch si trova un elenco delle terapisti e dei terapeuti con specializzazione nel trattamento di neonati e bambini.

Riquadro:

La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale. Di regola le assicurazioni complementari rimborsano almeno una parte dei costi del trattamento. L'Associazione Svizzera per la Terapia Craniosacrale Cranio Suisse® tutela gli interessi delle terapisti e dei terapeuti craniosacrali in Svizzera. Conta oltre 1'200 membri e si adopera a favore della qualità e del riconoscimento del metodo.

Riscontri di clienti

Dott. med. Martin Frei-Erb, medicina generale FMH, Thun

*Apprezzo molto la terapia craniosacrale e la consiglio a numerosi miei pazienti, soprattutto **dopo incidenti in cui è colpita la colonna vertebrale.***

Ruth Z., Ins

*Per molti anni ho sofferto di forte **emicrania** (a volte fino a 4 volte alla settimana). Da analisi accurate è risultato che questi dolori provengono dalla nuca. Il mio medico mi ha mandato, dopo avermi consultata, da una terapeuta craniosacrale. Alla prima seduta ero un po' scettica. Tuttavia, già dopo la terza seduta ho sentito un miglioramento. Dopo essermi sottoposta a due serie di 10 trattamenti, gli attacchi di emicrania sono scomparsi. Oggi, alcuni anni dopo, ho a volte mal di testa, ma non l'emicrania.*

Sono molto entusiasta di questo tipo di terapia e la consiglierei vivamente a tutti coloro che soffrono di emicrania.

Erwin F., Ruswil

*Ho avuto un grave infarto cui ho sopravvissuto senza danni permanenti solo grazie all'eccellente funzionamento del servizio di soccorso e all'ottima assistenza medica ricevuta all'ospedale di Soletta. In seguito, un variato programma di sostegno offerto dal centro di riabilitazione (..), mi ha permesso di fare di nuovo fronte alla vita quotidiana. Tuttavia mi sentivo **insicuro, ansioso e soffrivo ancora di disturbi nella zona del petto e della colonna vertebrale.***

In occasione di una visita all'ospedale cantonale di Lucerna, il cardiologo mi ha consigliato una terapia craniosacrale. Mi sono poi sottoposto a cinque sedute terapeutiche presso una terapeuta esperta di Cranio Suisse® all'ospedale cantonale di Wolhusen.

Nel mio caso la terapia craniosacrale ha smosso molto. I blocchi emotivi si sono sciolti, le tensioni fisiche nella zona del petto e della schiena si sono ridotte e anche il mio modo di affrontare l'infarto è cambiato positivamente. È stato impressionante osservare il modo in cui questo tipo di terapia delicata ha influito beneficamente e durevolmente su corpo e mente.

Sina, nota cantante svizzera di musica in svizzero tedesco

Ogni terapia ha le sue priorità che ognuno deve valutare per sé. Per me sono importanti le vibrazioni e l'«essere in flusso». Elementi questi che trovo anche nel trattamento craniosacrale. Oggi so meglio come canalizzare le mie energie.

Dorothee Knauer, Rödermark

Da oltre quattro anni mi sottopongo regolarmente alla terapia craniosacrale.

*Essendo affetta dalla nascita dall'**osteogenesi imperfetta**, vado, dall'età di tre anni, ogni settimana a fare fisioterapia e ho familiarità con diversi metodi terapeutici. Ora, a più di cinquant'anni e affetta da un po' di «stanchezza terapeutica», l'obiettivo è soprattutto*

quello di mantenere le funzioni e le forze. In questo caso la terapia craniosacrale è un metodo fantastico!

All'inizio ero molto scettica. Mi è stato spiegato tutto bene e abbiamo provato diverse cose. All'inizio questa pressione così leggera mi dava alquanto fastidio. Ora, invece, mi sottopongo una volta al mese a una seduta di 60 minuti e ne sono molto entusiasta. Rilassa e regola il mio tono muscolare e la mia postura. Agisce in modo particolarmente piacevole sulle mie forti tensioni al collo, alla mascella e alla nuca. Dopo la seduta mi sento sempre come «rinata» e non ho dolori!

Mi sembra importante avere piena fiducia nella terapeuta per potermi lasciare completamente andare e permetterle di agire. In questo modo sento «l'interazione» tra il mio corpo e le sue mani. Grazie ai nostri riscontri reciproci, è possibile percepire meglio e sempre più rapidamente il «successo ottenuto». La mia vita quotidiana, in cui trascorro molto tempo seduta sulla sedia a rotelle, viene notevolmente agevolata e non vorrei più fare a meno di questi appuntamenti!

L. Schmied, Meinisberg

*Ho sentito parlare della terapia craniosacrale da amici. Allora non riuscivo a immaginare né l'andamento di una tale seduta, né gli effetti che avrebbe avuto il trattamento. Soffrivo già da qualche tempo di sgradevoli **attacchi di mal di testa** quasi giornalieri della durata di 2-4 ore, la cosiddetta **cefalea a grappolo**, e ormai stavo esaurendo le idee riguardo a possibili terapie. Ho così fissato un appuntamento per una terapia craniosacrale. Il tipo di trattamento era adatto a me e già dalla prima seduta ho potuto percepire lievi miglioramenti. Ogni seduta mi ha consentito di rilassare completamente il mio corpo e anche nei giorni successivi al trattamento mi sembrava che il mio corpo continuasse a lavorare internamente. Gli intervalli senza mal di testa si sono di volta in volta allungati sempre più, il che costituisce per me una grande liberazione. Inoltre prendo medicinali soltanto molto raramente. Al momento non posso lamentarmi, non ho disturbi :-))) Mi godo pienamente questa sensazione!!*

Margreth Bosshard, Frick

*Nel mese di aprile 2012 ho avuto improvvisamente un **problema all'orecchio**. Alla mattina presto mi sono svegliata con un giramento di testa e un conato di vomito. La diagnosi era un problema nell'orecchio destro causato da un virus, dallo stress, da un morso di zecca ecc., la mia descrizione era «fuori equilibrio». Per una guarigione migliore e più rapida mi è stata consigliata la terapia craniosacrale e più precisamente una nota terapeuta nella nostra zona. Le cinque sedute sono state per me sempre un'esperienza incredibile. Dopo ogni trattamento mi sentivo semplicemente meglio, più forte e maggiormente a mio agio nel mio corpo. Ero totalmente entusiasta del lavoro della terapeuta. Il suo tocco era così leggero ed empatico. Mi sentivo in buone mani, compresa e sostenuta. L'atmosfera calma, le mani calde e il grande rispetto nei confronti del mio corpo, della mia mente e della mia anima erano meravigliosi. Mi veniva facile rilassarmi e accettare con gratitudine il lavoro premuroso della terapeuta. Lasciavo il suo ambulatorio*

con una sensazione di gioia e non vedevo l'ora di ritornare per la prossima seduta. Non posso che consigliare la terapia craniosacrale. Racconto con entusiasmo delle mie esperienze e raccomando la terapia.

Vanessa Grand, cantante, Leuk

*Dalla nascita sono affetta dalla malattia genetica osteogenesi imperfetta. Nelle ore di terapia ho appreso a percepire in modo corretto il mio corpo e a essere più calma ed equilibrata. I movimenti delicati della terapeuta e l'interazione fisica con lei hanno sciolto le mie **tensioni** e attenuato notevolmente i **dolori**. A volte non ho persino più alcun dolore.*

Marianne Mosimann, Reichenbach i/K

*Ho sentito parlare della terapia craniosacrale da amici. Allora non riuscivo a immaginare né l'andamento di una tale seduta, né gli effetti che avrebbe avuto il trattamento. Già da 30 anni avevo problemi con i miei **seni paranasali**, sempre intasati e infiammati. Potevo attenuare i disturbi soltanto con uno spray nasale. Poiché sapevo che lo spray non era la cura giusta, ho optato per una terapia craniosacrale. Dopo poche sedute sono di nuovo riuscita a dormire senza svegliarmi durante la notte. Questo sonno profondo è stato per me una liberazione.*

Materiale fotografico

Cranio Suisse® mette a disposizioni dei suoi membri e dei media numerose immagini. Esse possono essere utilizzate soltanto nel contesto della terapia craniosacrale e sono gratuite.

Si prega di pubblicarle soltanto con l'avviso di Copyright. Cranio Suisse®.

Trovate il materiale fotografico da scaricare sul nostro sito web www.craniosuisse.ch, alla rubrica comunicati stampa.

