



Il nostro senso dell'essere e dello star bene si modella fin da quando siamo nella pancia della mamma. Un tipo di relazione decisivo in biodinamica craniosacrale.

Luisa Brancolini

Biodinamica craniosacrale **IL GREMBO SPIRITUALE**

Il grembo spirituale è il campo di relazione empatico che si crea tra una mamma e il suo bambino, nel periodo che va dal concepimento fino ai primi nove mesi dopo la nascita. In questo campo la mamma viene vissuta come una presenza che dà contenimento, sostegno e accoglienza, in inglese "holding". Holding è un ambiente in cui la mamma o la persona che si prende cura di noi è presente e capace di rispondere ai nostri bisogni con buone intenzioni, proteggendoci da quelle che Donald Winnicott, pediatra e psicoanalista, chiamava impingement, che in italiano significa intrusioni-invasioni: siamo cioè protetti da qualsiasi cosa ci allontani dall'essere semplicemente quello che siamo.

Una relazione fondamentale

Questo campo di accoglienza e di sostegno è fondamentale per il nostro sviluppo, ci permette di crescere in modo fluido, senza doverci proteggere, sviluppando il nostro senso di sicurezza, di interezza e di benessere personale. Il termine "grembo spirituale" è stato introdotto da Frank Lake, il padre della psicologia pre e perinatale. La comprensione di questo campo di relazione è considerato il nucleo fondamentale delle nostre esperienze di vita ed è la base della creazione del nostro sistema del sé.

Il campo si attiva durante la sessione

Ma veniamo alla biodinamica craniosacrale: il campo di relazione empatico che si crea durante una sessione tra operatore e cliente, rispecchia il modello di accoglienza e di contenimento del "grembo spirituale". È in questo modo che si definisce l'interazione tra l'opera-

tore e il cliente. Il punto di partenza di una buona sessione è che questo campo, creato intenzionalmente dall'operatore per incontrare il sistema del cliente con rispetto e spaziosità, sia sintonizzato e recettivo. Questo è il primo passo per orientare i clienti alla salute, che è sempre presente ed è anche un portale che permette alle forze biodinamiche sottili e alla potenza della Respirazione Primaria di manifestarsi.

Ricordiamo che Respirazione Primaria è un termine coniato da W.G. Sutherland per indicare il principio fondamentale, che organizza, protegge e guarisce l'essere umano per tutta la vita. Si manifesta come Marea Lunga.

La sua espressione incarnata nei fluidi del corpo come potenza è un fattore essenziale nel determinare il nostro stato di salute; se le cellule e i tessuti sono capaci di esprimere il loro movimento ritmico sottile, la nostra impronta di salute potrà manifestarsi e seguirà automaticamente un senso di interezza e di benessere.

Bisogni e ferite che riemergono

Cominciamo a vedere quindi che nella nostra pratica il concetto di "grembo spirituale" si rivela di de-

cisiva importanza. Spesso, infatti, notiamo che il campo di interazione bidirezionale che si crea durante la sessione comporta una risonanza con le esperienze relazionali della primissima infanzia.

Quando, durante la sessione, si instaura un campo di relazione ampio, quieto e ricettivo che si approfondisce, può emergere nel cliente una risonanza con i bisogni irrisolti e le ferite della prima infanzia.

Per questo, la psicologia pre e perinatale è diventata un fattore molto importante e un ambito di approfondi-

**TUTTO IL LAVORO
DI GUARIGIONE
È RELAZIONALE.
TUTTA LA VITA
È RELAZIONALE.
NOI SIAMO
INTERDIPENDENTI.**

Franklyn Sills

Diventiamo ciò che siamo nei primi mesi di vita

Secondo numerosi psicologi e psicoterapeuti (tra i quali D. Stern, J. Bowlby e A. Schore), tutti noi, alla nascita siamo predisposti a stabilire relazioni di attaccamento con le persone che ci accudiscono, abbiamo un'attitudine innata a tessere relazioni con la figura di primaria importanza e a sviluppare le nostre potenzialità secondo le interazioni con essa.

Come neonati, nelle fasi iniziali del nostro sviluppo, organizziamo le esperienze che viviamo in modelli operativi interni. Questi modelli sono determinanti nella nostra vita perché è proprio attraverso di essi che acquisiamo la capacità di stabilire

relazioni solide e interpretare quello che ci accade. Se il campo di relazione in cui ci troviamo da bambini è empatico e sintonizzato, il nostro sistema si organizza intorno a questo modo di essere e sarà facile per noi svilupparlo per tutta la vita.

Successivamente, crescendo, saremo in grado di percepire la natura dei campi relazionali in cui ci troviamo e di distinguere le relazioni sintonizzate ed accoglienti da quelle che non lo sono. Mentre, se questo campo non è sufficientemente nutriente e di supporto – oppure è disturbato – emergeranno in noi personalità più rigide e modi di essere difensivi.



mento per il nostro lavoro. Se, per esempio, il nostro cliente quando era neonato ha vissuto esperienze di rifiuto o di emozioni negative che lo hanno sopraffatto – oppure se il campo di relazione non era sufficientemente buono, o se non ha ricevuto un'accoglienza empatica e il rispecchiamento con la mamma non è avvenuto – con la crescita può aver sviluppato atteggiamenti difensivi o rigidi.

Riorganizzare e guarire

Attraverso le sessioni di biodinamica craniosacrale potrà essere ricreato il campo di accoglienza empatico e di contenimento simile a quello del grembo spirituale: ciò permette alle ferite relazionali precoci del cliente, di essere contenute nel momento presente, riorganizzate e guarite.

Durante la sessione si crea un campo di relazione da essere-a-essere nel quale sia l'operatore sia il cliente, si approfondiscono in un percorso comune, senza separazione.

Quello che emerge è il risultato dell'approfondimento di questa relazione. Il dottor Rollin Becker, tra i pionieri della biodinamica craniosacrale, lo definiva così: un essere senza nome che incontra un altro essere senza nome.

Uno stato di "semplice essere"

All'interno di questo campo profondo è presente anche una duplice natura archetipica: da una parte l'aspetto materno dell'incondizionata accettazione e del nutrimento e dall'altra l'aspetto paterno della protezione, della assicurazione e della sicurezza.

Gli operatori di biodinamica craniosacrale, per riuscire a creare questo campo di relazione sicuro, che sia di sostegno, e di contenimento, devono imparare ad abbandonare i propri processi dell'ego e ad entrare in stato di semplice essere.

Anche per questo gran parte della sessione avviene senza parole, attraverso l'ascolto percettivo profondo e la presenza consapevole dell'operatore.

ESERCIZIO PERCETTIVO

Una pratica da provare: la pulsazione dell'essere

Questo esercizio è una variazione proposta da Franklyn Sills (nella foto), del processo che William Emerson, pioniere della psicologia pre e perinatale, chiama pulsazione dello spirito o pulsazione dell'essere. Può aiutare ognuno di noi a centrarsi prima nel cuore fisico e poi nello spirito: il nucleo dell'essere che si manifesta al centro del cuore.



centrato nel cuore, permetti a un senso più generale del pulsare del tuo sangue di manifestarsi.

✓ Mentre ti assesti in questo, approfondisciti, ammorbidisciti e amplia ancora di più il tuo campo di attenzione e di consapevolezza. Assestati al di sotto della pulsazione fisica del cuore, in un senso di vibrazione più profonda. Osserva se una presenza più profonda, il pulsare dell'essere o dello spirito comincia a rivelarsi. Ha una qualità più sottile ed è connessa ad esperienze di luce, apertura, calore e ampiezza del cuore... Pratica questa esercitazione percettiva almeno tre volte a settimana e vedi che cosa emerge.

✓ In un luogo tranquillo e silenzioso sdraiati sul pavimento per una ventina di minuti. Fai qualche respiro profondo. Lentamente percepisci il tuo contatto con il pavimento, con i cuscini o con il tappetino sul quale sei disteso. Assèstati nella sensazione di questo contatto. Gentilmente, vedi se puoi lasciare andare tutto ciò che ti impedisce di stare semplicemente disteso. Senti il sostegno della terra e permettiti di stare

con questo al meglio che puoi. Fai alcuni respiri profondi e renditi consapevole delle sensazioni che provi ascoltando il tuo corpo nella sua interezza.

✓ Adesso, mantenendo ancora questo ampio campo percettivo, sposta con gentilezza la consapevolezza al tuo cuore fisico. Orientati semplicemente alla sua pulsazione. Fin dai nostri primi momenti di vita, quest'organo stupefacente sostiene ininterrottamente la nostra esistenza in questo corpo! Se non percepisci con chiarezza la sua pulsazione posa le

tue mani sulla zona del cuore.

✓ Quando il battito del cuore si chiarisce, di nuovo amplia il tuo orientamento di ascolto a tutto il corpo. Senza perdere la consapevolezza del cuore stesso, vedi se puoi percepire la sua pulsazione anche in altre parti del corpo. Riesci a percepirla nel tuo addome? Nella tua pancia, nelle gambe, nella cavità toracica, nelle braccia, nel collo e da qualche altra parte? Mentre rimani

Liberamente tratto da F. Sills, Foundations in Craniosacral Biodynamics. Ed. North Atlantic Books, Volume One.