



Craniosacrale anti stress

Inutile lamentarsi di essere sotto stress. In realtà è una risposta naturale che dobbiamo solo imparare a riconoscere e gestire al meglio. Lo insegna la tecnica craniosacrale.

Massimo Sacchi

Lo stress si manifesta quando dobbiamo rispondere ad una situazione che percepiamo come una prova e per la quale sentiamo che dobbiamo mantenere una certa performance.

In realtà il nostro corpo è progettato per essere sottoposto allo stress e fornire così le risposte più adatte alla sua sopravvivenza a seconda delle richieste dell'ambiente. Infatti, qualcosa scatta in noi quando incontriamo degli ostacoli e delle sfide, qualcosa che ci permette di sviluppare le nostre competenze e la nostra creatività, interrompendo il sonnecchiante comfort delle abitudini, certo, ma garantendoci un salto evolutivo, sia come specie sia come individui.

Dosi salutari di stress

In quest'ottica lo stress può essere un buon alleato, se preso a piccole dosi, perché ci dà un'iniezione di energia. Diventa un nemico solo quando ce n'è troppo o è protratto a lungo.

Imparare la gestione dello stress è uno dei principali compiti richiesti all'uomo contemporaneo e molto ha a che fare con l'attitudine con cui affrontiamo gli

Come evolve la sessione e quello che succede al corpo/mente

Lo scopo della biodinamica craniosacrale è quello di aiutarci a rientrare in contatto con la salute, perché non è quest'ultima ad essersi persa ma il contatto con essa: manca la percezione che la salute sia costantemente presente nelle nostre cellule. La sessione avviene in alcune fasi:

1 L'operatore cerca di facilitare, innanzitutto, il rilassamento del sistema. Questo avviene col contatto corporeo, magari accompagnato da quello verbale, se l'operatore sente che la persona ha difficoltà ad essere presente. Infatti, se la caratteristica principale delle sindromi da stress è quella di non essere riusciti ad elaborare una risposta coerente con le richieste ambientali, si rimane intrappolati in quel vissuto: bisognerà allora accompagnare il sistema a ri-accogliere le sensazioni che stanno alla base di quell'esperienza per avere la possibilità di viverne una migliore. Teniamo presente che le sensazioni sono il linguaggio del sistema nervoso ed esserne consapevoli vuol dire rallentarne

il disorientante e sopraffacente sorgere e sparire: in questo modo torniamo ad essere padroni delle nostre sensazioni.

2 Il contatto può essere iniziato anche a partire dal fianco della persona sdraiata sul lettino, per poi spostarsi alla testa per lavorare a livello dell'occipite, così da entrare in relazione col tronco encefalico, la centralina di tutto il sistema neuroendocrino.

3 Una volta che il corpo della persona entra in uno stato neutrale possono manifestarsi rilasci di tensione a livello degli arti, del diaframma addominale e anche a livello emotivo, magari con scoppi di ilarità o di pianto. Questi sono i

segnali che il sistema sta finalmente lasciando andare i gravami ritornando a uno stato di equilibrio, la cui caratteristica principale è la resilienza, una sorta di autoregolazione attraverso la quale gli ostacoli tornano ad essere percepiti a partire dai propri confini e dalla propria forza. Emerge anche una qualità fatta di piacere, di curiosità per la novità e di creatività. Al posto della coppia adrenalina/cortisolo il sistema comincia a secernere deidroepiandrosterone (DHEA), prodotto nelle gonadi, nei surreni e nel cervello. Ottimo segno perché il DHEA viene attivato dall'energia della passione invece che da quella della rabbia. Dell'amore invece che della paura.

eventi. La pratica della biodinamica craniosacrale ha molto da offrire in questo senso: può alleviare gli effetti sintomatici, educare alla resilienza, cioè la capacità di affrontare lo stress, e a scelte di vita il più possibile consone alla nostra natura.

Lottare, fuggire o congelarsi?

L'approccio craniosacrale si confronta con lo stress e stabilisce strategie nei suoi confronti riconoscendo e nutrendo le potenzialità della persona. Lo considera innanzitutto sotto il punto di vista dei processi intrecciati tra il sistema nervoso e il sistema endocrino che, gestendo le comunicazioni e le reazioni del nostro corpo agli stimoli esterni e interni, sono i responsabili diretti del sentirsi stressati.

Come modello classico di risposta da stress si utilizza spesso il comportamento di "lotta o fuga", che osserviamo anche nel mondo animale.

Di che cosa si tratta? In seguito a uno stimolo avvertito come pericoloso, il ramo simpatico del sistema nervoso autonomo induce le ghiandole surrenali a rilasciare adrenalina, così che i sensi, i muscoli, il respiro e la circolazione sanguigna si mo-

bilitino e vengano coinvolti per lottare contro la minaccia o per fuggire da essa. Affinché questo avvenga è però necessario che il sistema si autopercepisca forte. In caso contrario la natura ha elaborato un modo elegante per soccombere alla minaccia e contrastare il dolore: entrare in uno stato di "congelamento" anestetizzante gestito dal ramo parasimpatico del sistema nervoso autonomo e dalla conseguente irrorazione endorfinica dei tessuti, così da inibire i segnali in entrata.

Ma c'è anche la risposta più evoluta

Questo modello si completa oggi con quello, relativo ai soli esseri umani, della Teoria Polivagale del dottor Stephen Porges, neuroscienziato americano, direttore del Brain-Body Center al Collegio di Medicina dell'Università dell'Illinois di Chicago: sembra infatti sussistere un ulteriore ramo del sistema nervoso autonomo, quello Sociale, che si sviluppa propriamente nelle relazioni degli umani coi propri simili e che mobilita tutte quelle espressioni tipiche della relazionalità, come quelle del viso e degli occhi, il tono della voce, la postura delle spalle e delle braccia. Or-

ganizzato attorno al nervo vago, manifesta in queste espressioni "attivazione" (lotta/fuga) o "dissociazione" (congelamento) a seconda di come sia percepita la situazione relazionale, e decide con quale attitudine rispondere.

Le conseguenze sulla salute

È il perdurare in uno stato adrenalino, accoppiato con il cortisolo, altro ormone prodotto nella corteccia delle ghiandole surrenali e rilasciato lentamente per inibire e lenire le scariche adrenaliche, a causare l'insorgere di patologie anche gravi quali l'ipertensione, il diabete di tipo I e II, la fibromialgia, il cancro. Allo stesso modo, stati di dissociazione continuati portano a disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento, insonnia, disturbi metabolici, decremento del desiderio sessuale.

Sul lettino si vedono le reazioni allo stress

Al di là del disagio, il corpo della persona racconta la sua storia di lotta, fuga e/o congelamento: l'operatore craniosacrale comincerà a dialogare proprio con queste categorie dello stress.

Un corpo stressato ha imparato a sentirsi costantemente minacciato e si è irrigidito in una reazione di

aggressione/difesa: ha difficoltà a rilassarsi e presenta segnali tipici: con la tecnica craniosacrale vediamo che la persona, una volta che si è distesa sul lettino, ha gli occhi aperti sbarrati, o, se chiusi, percorsi da movimenti inquieti, con ipertonicità muscolare, rigidità del trapezio e del bacino, respiro corto, sudorazione, secchezza orale, mascelle serrate... Al contrario, se la persona è sfiancata dalla minaccia, può presentare sonnolenza, flaccidità, estremità fredde, assenza di sensazioni...

L'equilibrio perduto si può recuperare

L'obiettivo delle sessioni è quello di riportare il sistema nervoso autonomo del cliente alle sue funzioni normali, orientate quindi al piacere, all'affettività e alla creatività.

Non si tratta di escludere nulla ma di imparare con il Simpatico a sovrintendere la mobilità di arti e muscoli, indirizzata al nutrimento, al gioco, all'espressione, all'orgasmo; con il Parasimpatico a coordinare il rallentamento dei processi metabolici, incentivare gli stati meditativi, mantenere l'eccitazione sessuale e custodire il sonno; con quello Sociale a permettere la verbalizzazione, le espressioni amorevoli, le interazioni e l'empatia.

Impariamo a gestire lo stress: la prima risposta è sempre l'amore

La tecnica craniosacrale permette di recuperare la risposta allo stress più evoluta, quella Sociale, senza escludere le altre, più primitive e che alla lunga possono rivelarsi dannose.

Infatti, alla presenza di novità o minacce, il sistema nervoso autonomo risponde dapprima a livello Sociale: ciò comporta interazione, reciprocità, comunicazione e contatto con gli altri. In questo modo gli esseri umani possono bloccare sul nascere possibili minacce. È anche quello che comunemente viene chiamato "amore".



Spesso, però, si ha subito una reazione basata sul Simpatico che comporta allerta, lotta o fuga. Questa risposta deve essere riequilibrata ma non esclusa perché è fondamentale per svolgere i compiti quotidiani e per essere vigili.

Quando fallisce anche il Simpatico, subentra il Parasimpatico, che è il sistema più antico. Si ottiene una dissociazione, un "congelamento", uno shock. È la risposta dell'animale che, ormai senza scampo, cerca almeno di minimizzare il dolore. Anche questa risposta non va annullata perché è necessaria al riposo, al sonno e apre verso stati meditativi.