

# L'equilibrio attraverso la terapia craniosacrale

*Il metodo terapeutico adatto anche a neonati e bambini stimola le risorse del corpo*

## BIBLIOGRAFIA

JOHN E. UPLEDEGER, *Tu e il tuo medico. Terapia craniosacrale e rilassamento somatoemozionale*, Morroese Editore, Roma 1998.

## Emese Gulàcsi Mazzucchelli

La modalità del trattamento craniosacrale fu elaborata agli inizi del XX secolo dal Dr. William G. Sutherland, partendo dalla base dell'osteopatia (cura delle ossa) per arrivare al concetto di «osteopatia craniale». Fu negli anni 70 che il ricercatore e osteopata americano John E. Upledger coniò la definizione di terapia «Craniosacrale» unendo i due concetti di cranio e sacro (riferito all'osso sacro). Secondo questa teoria i due poli cranio e osso sacro costituiscono un'unità con il cervello e le membrane del midollo spinale in cui pulsa ritmicamente il liquor (liquido cerebrospinale). Il Dr. Sutherland teorizzò inoltre che i movimenti

ritmici del liquor venivano messi in moto da una forza che egli definì respirazione primaria o respirazione vitale. Questa si esprime in tutto il corpo ed è direttamente collegata con il respiro polmonare (respirazione secondaria) e col respiro tessutale del sistema nervoso centrale, i quali regolano tutte le funzioni organiche. Uno squilibrio nel sistema ad uno di questi livelli, a causa di stress o traumi fisici nonché psicologici, può dare adito ad una lunga serie di problemi di salute e malesseri.

La terapia craniosacrale è un lavoro corporeo che ha come scopo l'equilibrio o «omeostasi» del sistema tessutale-connettivo, di conseguenza il benessere psicofisico in senso ampio. Il terapeuta da avvio e sostiene con leggeri impulsi manuali il principio di un'autoregolazione nell'organismo del paziente, favorendone il processo di autoguarigione. Lo scopo è quello di stimolare le risorse del corpo, la sua intelligenza innata e le sue strategie insite, componenti presenti in ogni essere umano.

Mathias Mösle, da quindici anni attivo come terapeuta craniosacrale, fondatore e direttore dell'Istituto Upledger svizzero con sede a Losone, sottolinea che è fondamentale ai fini della riuscita della terapia craniosacrale la relazione che viene ad instaurarsi

tra terapeuta-accompagnatore e paziente: il dialogo e l'approfondimento terapeutico possono infatti far emergere blocchi di natura emotiva alla base delle manifestazioni fisiche.

Questo metodo terapeutico è adatto a ogni fascia di età; può essere utile tanto al neonato quanto alla persona anziana. Mathias Mösle precisa che la terapia craniosacrale è particolarmente utile nel caso di bambini di pochi mesi che manifestano inquietudine e agitazione, disturbi del sonno o problemi di digestione, molti neonati sembrano infatti risentire nei primi mesi di vita di eventuali traumi legati al parto. Con la terapia craniosacrale è possibile inoltre accompagnare e sostenere le donne durante la gravidanza, da una parte, per favorire l'adattamento del corpo della donna al peso del feto e ai cambiamenti ormonali e fisiologici, dall'altra, per rafforzare l'armonia tra mamma e bambino lavorando sull'equilibrio emozionale della madre.

Riguardo alla domanda sulla tipologia dei clienti che si rivolgono a questa terapia nel corso degli ultimi anni, Mösle cita due aspetti di tendenza attuali. Il primo riguarda l'accresciuto numero di bambini con problemi di iperattività, disturbi dell'attenzione e della concentrazione. Il secondo aspetto concerne gli adulti con disturbi riconducibili allo stress del vivere di oggi sia

nel contesto professionale sia in quello sociale: in correlazione possono presentarsi problemi di sonno, stati d'ansia, agitazione, malattie psicosomatiche di vario genere e, non da ultimo, casi di depressione ed esaurimento.

Altri ambiti in cui la terapia craniosacrale risulta particolarmente efficace sono: disturbi del sistema immunitario, riabilitazione dopo una malattia o un incidente, traumi fisici di vario genere, ritardi di sviluppo nei bambini. La terapia può essere di aiuto anche per pazienti in cura medica, in particolare nel caso di disturbi ortopedici, asma, allergie, patologie cerebrali e del midollo spinale, emicranie e stati di dolore cronico, difficoltà digestive, malattie della colonna vertebrale, malattie dei muscoli, problemi a livello di articolazioni, malattie della pelle. Il trattamento si rivela molto utile nel caso dei «colpi di frusta» (si tratta di traumi a livello cervicale), dovuti sovente ad incidenti, che richiedono in genere una riabilitazione molto lunga. In questo preciso ambito con la terapia craniosacrale si ottengono buoni risultati in poco tempo.

Mathias Mösle pone infine l'accento sul fatto che questo metodo è consigliato anche a livello preventivo e non solo quando sono già presenti disturbi fisici. Dato che la terapia si basa sulla stimolazione delle risorse di autoguarigione e garantisce

anche un ottimo rilassamento psicofisico, essa può essere particolarmente utile alle persone sempre di corsa e «stressate» nella società frenetica di oggi.

La frequenza e la quantità dei trattamenti dipendono dalle necessità e dal processo di guarigione del singolo, mediamente si fanno 6-9 sedute di un'ora circa ciascuna. Inizialmente vi è un accurato colloquio con il terapeuta, successivamente il trattamento avviene su di un lettino per massaggi prendendo in esame tutto il corpo. La seduta può essere accompagnata verbalmente o avvenire in silenzio.

Nel Canton Ticino esistono due scuole di terapia craniosacrale, l'Istituto Upledger a Losone e il Centro L'incontro a Locarno. I terapeuti di craniosacrale, riconosciuti dall'Associazione Cranio Suisse (www.craniosuisse.ch), hanno svolto una formazione completa e controllata e hanno una buona preparazione nelle conoscenze mediche basilari. Frequentano inoltre regolarmente corsi di aggiornamento controllati dall'Associazione Cranio Suisse.

Cranio Suisse è pure membro dell'Associazione Xànd (www.xuand.ch) che è l'organizzazione cappelto della maggior parte delle associazioni di metodi naturali della sanità. La copertura dei costi dei trattamenti è da chiarire con la propria cassa malati.

