

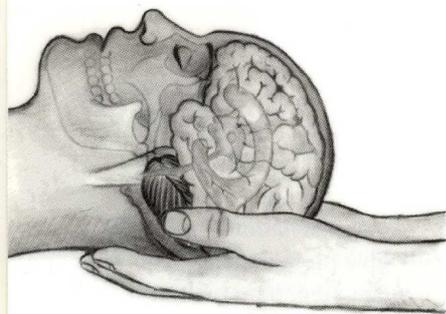
## Osteopatia e terapia cranio-sacrale

### Che cos'è la terapia cranio-sacrale?

E' una tecnica manuale dolce e non invasiva, nata dalle intuizioni dell'osteopata William Garner Sutherland, che attribuì un movimento involontario alle ossa del cranio in collegamento con l'osso sacro; la disciplina cranio-sacrale si è evoluta in un trattamento che riconosce le profonde capacità di autoguarigione del corpo. La scoperta che le ossa del cranio hanno un sottile movimento ha portato a definire un insieme di ritmi biologici involontari che attraversano tutto il corpo, così che il ritmo vitale della respirazione polmonare è diventato secondario rispetto a un movimento involontario che anima tutte le cellule del nostro corpo, intese come una unità di funzione: la Respirazione Primaria. Siamo costituiti al 70 % da liquidi, la nostra vita embrionale si forma nei fluidi e la nostra salute nasce dalla loro libera espressione. Il sangue, la linfa, il liquido cefalorachidiano, la matrice fluida intra-cellulare ed extra-cellulare: se consideriamo i fluidi del corpo come un tutt'uno possiamo comprendere l'idea che il nostro corpo dei fluidi sia attraversato da correnti e da maree. La metafora usata da Sutherland fu quella biblica del Soffio Vitale: definì il Respiro della Vita questa forza che ci anima. E' così che la lesione, il disagio, la stessa malattia si manifestano come una limitazione alla libera circolazione fluida e un'alterazione dei nostri ritmi innati.

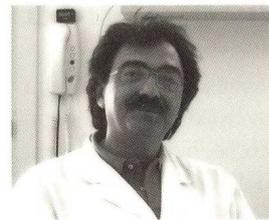
### Come agisce il trattamento

Il trattamento cranio-sacrale è una forma di terapia manuale. Normalmente, ci si distende su un lettino da massaggio vestiti e si sperimenta il tocco molto leggero delle mani dell'operatore. Il corpo è immobile e messo nella condizione più confortevole possibile. Si potrà avvertire un profondo senso di rilassamento così come sentire fenomeni di calore, di pulsazione, di qualcosa



che si muove all'interno del corpo, o altre sensazioni. Il terapeuta ascolta attraverso le mani quello che succede nel corpo del cliente e in questo modo identifica e tratta le tensioni e i dolori che ne sono trattenuti. La terapia cranio-sacrale è guidata dal cliente. Il suo stesso corpo dirige il ritmo del lavoro, così può rimanere a suo agio e sentire e integrare i cambiamenti che avvengono. In questa omeostasi il movimento più piccolo ci sembra molto grande e le leggerissime manovre, pressioni, supporti delle mani di chi fa il trattamento cranio sacrale fanno lentamente emergere una sensazione di calma profonda, di tranquillità, un senso di pace che si può definire in vari modi: rilassamento profondo (ritmo alfa del cervello) come quando mi sto avvicinando al sonno e lascio andare i pensieri, tensioni corporee, ecc. Il rilassamento è la risposta del corpo quando entra in sintonia con il suo stesso ritmo cranio sacrale. E' da questo spazio che parte il trattamento che tende ad armonizzare, bilanciare, riallineare, le strutture del nostro corpo. L'operatore con le mani allenate ad ascoltare questi movimenti così leggeri (i

Piero Ranaudo, 49 anni, osteopata, laurea in fisioterapia, ha completato la propria formazione professionale in Posturologia e Kinesiologia Applicata. Attualmente è considerato, in Italia, tra i migliori professionisti in Medicina Manuale. Già docente presso il corso di Laurea in Osteopatia dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano e presso il Corso di Perfezionamento in Osteopatia



e Posturologia dell'Università degli Studi di Palermo e dell'Università Tor Vergata di Roma. Già consulente osteopata del F.C. Inter, tiene corsi su "relazione tra occlusione e postura in ambito craniale". Svolge la libera professione prevalentemente a Verbania, San Pancrazio Salentino e Palermo; attualmente è coordinatore Master in Scienze Osteopatiche e Posturologiche e professore a contratto in fisioterapia dei disturbi cervico-cranio-mandibolari c/o la Specializzazione in Ortognatodonzia dell'Università "G.D'Annunzio" Chieti-Pescara; Insegna Cranio-Shiatsu c/o la Scuola Nazionale Shiatsu NIMA di Verbania Autore dei libri, editi da Marrapese, Roma: Riflessioni sulla lingua, analisi osteopatica e posturologica tra deglutizione disfunzionale ed alterazione dell'equilibrio (co-autore H. Seyer D.O.), 1° edizione 1997, 2° edizione 2009. Testo Atlante di Osteopatia, applicata nella pratica quotidiana, 2001. - L'articolazione temporo-mandibolare. - Dall'osteopatia cranio-sacrale alla kinesiologia applicata, 2002. - Elementi di gnatologia clinica (co-autori Ugo Comparelli, Felice Festa, Silvia Rezza), 2007. - Scienze Osteopatiche e posturologiche. Clinica riabilitativa sperimentale, Editrice Speciale Riabilitazione, 2008.

movimenti delle ossa craniche sono stati misurati nell'ordine di alcuni micron) fa in modo che il ritmo cranio-sacrale si amplii e si diffonda dappertutto. Se l'operatore incontra quelle che vengono chiamate "restrizioni", cioè zone con poco ritmo, che generalmente sono anche zone dolenti, dal movimento limitato, zone con cicatrici, o dove si è subito un trauma, cerca di usare la stessa forza del sistema cranio sacrale per aiutare quella parte a ritrovare la propria mobilità. In risposta a traumi fisici come urti o colpi o a stress emotivi, i tessuti corporei si contraggono. Qualche volta, quando lo shock è particolarmente forte o si verifica in una particolare situazione di stress, i tessuti rimangono contratti. Ogni stress, ogni tensione, ogni sforzo che è registrato dal corpo vi rimane e ne diminuisce il funzionamento, così che può dare inizio d una serie di problemi che si svilupperanno anche più avanti negli anni. Gli effetti possono essere fisici, come mal di schiena, emicranie o problemi digestivi, ed emotivi come ansie e depressione. Le restrizioni nel funzionamento del corpo si mostrano attraverso il ritmo craniosacrale.

Il terapeuta dà un'opportunità al corpo di lasciar andare le tensioni e di tornare a un sistema di funzionamento più facile. Lasciando libere le energie che prima erano in tensione, queste si rilasciano, liberando il corpo dalla contrazione. Così uno dei benefici del trattamento è un maggior livello di energia disponibile e un conseguente miglioramento della vitalità del corpo, che permettono ai naturali processi di autoguarigione di agire.

Per le Vostre lettere scrivete direttamente a:  
ilsancarlone@areadigitalesrl.com

**www.ranaudo.it**

per corrispondenza tradizionale contattare: Studio Kos  
Piazza Matteotti, 12 - 28921 Verbania-Intra  
tel. 0323.40.80.34 - fax 0323.51.96.07