

Pulsando el RITMO DE LA VIDA



Que te hablen de respiración primaria o te pregunten en qué parte de tu cuerpo te encuentras bien, suena extraño al principio. Pero, paulatinamente, Cristina Ratti desglosa las claves que subyacen a esta terapia que toca el ritmo de la vida, aunando al tiempo la ciencia (unos elevados conocimientos de anatomía y fisiología) y la quietud interna de donde surge todo, algo muy similar a una meditación. El resultado es la Terapia Biodinámica Craneosacral, y nadie mejor para acercarnos a ella que Cristina Ratti, terapeuta, docente e investigadora que tras doctorarse en Ciencias Políticas y Sociales por la Universidad de Milano, y ser profesora de Historia Medieval, un día necesitó «tocar tierra» y cambió el rumbo de su vida.

Tras unos años inmersa en actividades tan diferentes como el mundo de la moda o de la gran empresa, la sensación de no sentirse feliz y unas dolencias físicas la llevaron a introducirse en el mundo de la terapias, iniciando una búsqueda propia y recalando en la Osho Multiversity, en India, donde descubrió la terapia craneosacral. Dicha terapia supuso para ella «un flash inmediato porque me situaba en un estado en el que podía observar mis pensamientos, sentir mi cuerpo completamente relajado, notar como descendía el voltaje de mi sistema nervioso y, al mismo tiempo, estar con toda mi presencia, una presencia fresca y viva. Desde que la descubrí me he dedicado a ello en cuerpo y alma».

A partir de ahí, comenzó una larga trayectoria profesional en este campo, en la que –además– se ha ido formando en pediatría craneosacral, con profesionales de EEUU, Noruega, Italia, Suiza y España en dinámicas de nacimiento y tratamiento de bebés, y ha impartido formación en Italia, España y América. Actualmente, en España, enseña en el Instituto Español de Equilibrio Craneosacral, impartiendo cursos tanto de preparación básica como avanzada. Son conocimientos indicados para enfermeras, fisioterapeutas, comadronas, etc. que quieran profundizar y ampliar las aplicaciones de su trabajo, y para todos aquellos que están interesados en entender mejor su cuerpo y el fluir de la propia energía.

Cristina, podríamos comenzar con una breve descripción de los orígenes de la Terapia Craneosacral

Este método de trabajo con el cuerpo tiene sus raíces en la osteopatía, surgida a mediados del siglo XIX, cuando el médico de campo Tylor Andrew Still, en plena Guerra de Secesión, se preguntaba por qué ante la misma tipología de herida algunos soldados sanaban y otros no. Así empezó a establecer algunos principios osteopáticos que posteriormente fueron recogidos por el Dr. Sutherland, quien desarrolló un corpus de conocimientos sobre el funcionamiento del sistema craneosacral y sus fluidos y cómo afecta al sistema humano. De ahí acabó surgiendo la Biodinámica craneosacral, corriente en la que me incluyo.

¿Existen pues otras corrientes?

Para que se entienda, podemos hablar de la corriente biomecánica, que sería como observar el mar desde un barco, viendo las olas provocadas, el reino de los síntomas, de la lesión, lo que no está bien, en definitiva; y corrigiendo según el criterio fisiopatológico, desde cómo debería ser.

En la corriente biodinámica no solo estamos en el barco, viendo la superficie de las olas, sino que nos sumergimos en el mar, buceamos profundo hasta encontrar el fondo de quietud. De hecho de la quietud surge el movimiento y es en ella donde ocurre la verdadera transformación, que sigue siendo misteriosa.

LOS PRINCIPIOS EN LOS QUE SE BASA

A lo largo de la conversación han surgido ya algunos conceptos interesantes, entre otros el de sistema humano.

Cristina ¿qué se entiende por ello?

Que somos mucho más que un cuerpo. Un sistema humano es una unidad de funciones. Cuando yo conozco a una

persona no solo conozco su cuerpo, ya que este es su expresión en constante evolución, interrelacionando con sus emociones, sus pensamientos y el campo en el que se mueve. Parece claro que algo sostiene a ese cuerpo; hasta en el ámbito más médico se sabe que para efectuar un buen diagnóstico hay que tener en cuenta el campo bioelectromagnético que nos rodea. Y este campo, este sistema humano es unitario... por ello en cualquier lugar del cuerpo que nosotros toquemos, abrimos una ventana en primer plano desde donde recibimos información de todo el sistema. Es una concepción básica de nuestra terapia, incluir al paciente en toda su totalidad.

Y ¿en qué otros principios se fundamenta?

Otro muy importante es que la función y la forma están interrelacionadas. Por eso en mis cursos comenzamos siempre desde la embriología, analizando el desarrollo de cualquier tejido. Por ejemplo, si hablamos del hueso frontal del cráneo, podemos observar cómo se va desarrollando su forma durante el periodo prenatal y posteriormente, y cómo ese desarrollo se corresponde con unas funciones, y se relaciona con un crecimiento armonioso de todo el cráneo, del sistema membranoso que lo contiene...

Otro presupuesto básico es la capacidad de autorregulación del sistema humano. Sostenemos que hay una matriz original que subyace al estado de cualquier persona, que tiende constante y profundamente a la salud, y que es mucho más fuerte que cualquier elemento traumático o medioambiental que pueda afectarnos.

Y si tenemos todo esto en cuenta, debemos incorporar el aspecto del énfasis en el observador. Para mi ha sido revolucionario, al encontrarme con esta terapia, considerar que no solo está el paciente, sino también el terapeuta. Si nosotros,

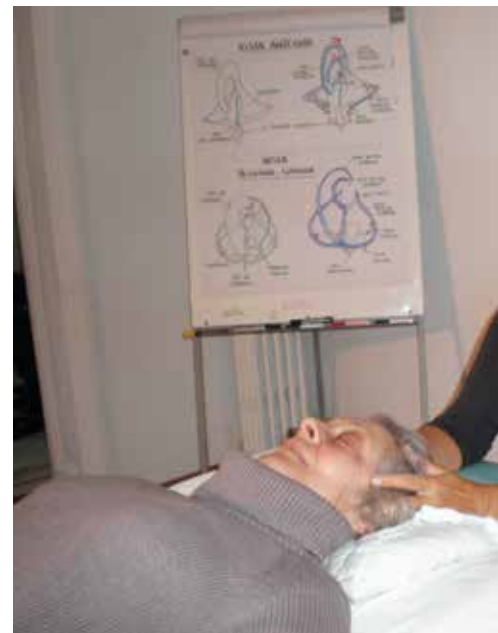
como terapeutas, consideramos un sistema unitario, la forma (aunque esté lesionada o desregulada) nos dice cómo están las funciones; y si reconocemos que hay una tendencia natural hacia la salud, podemos «sostener» la curación de esa persona siempre desde un punto de partida neutral.

¿Y por qué consideras revolucionario ese punto de vista?

Porque normalmente se habla solo del cliente, pero ¿quién lo trata? Existe una relación entre ambos que no es solo la mirada o el tocar. Ahora sabemos más de física cuántica, de neuronas espejo, tenemos programas divulgativos de neurociencia como el espacio Redes de Eduard Punset... y con todo ello empezamos a entender que cada uno de nosotros condicionamos al otro más de lo que nos imaginamos.



Tratamiento para el paladar ojival y oclusiones dentales difíciles.



Para ciática, lumbago, secuela de accidentes o caídas...

El terapeuta, dentro de su ética, tiene que ofrecer lo mejor, y eso supone orientarse hacia su propio estado de salud, a su bienestar físico, anímico, llevando a cabo como una especie de higiene mental que le permita estar neutral, no proyectar deseos, ni tensiones, ni expectativas que impidan tener «una visión clara». Nuestra terapia une la diagnosis y la curación porque reconoce que en el mismo momento en que se entra en relación ya está ocurriendo algo.

CÓMO TRANSCURRE UNA SESIÓN

Todavía no hemos hablado de cómo se lleva a cabo esta terapia

Sí, hablemos de cómo transcurre una sesión, que suele durar aproximadamente una hora y media, porque parece un tiempo adecuado para que la persona pueda absorber los cambios producidos en su sistema e integrarlos. De hecho la terapia comienza desde que recibimos al cliente y lo escuchamos, lo miramos y nos dejamos mirar. La escucha en sí ya es terapéutica, porque habitualmente estamos pensando ya en lo que responderemos después, más que en entablar un diálogo de escucha mutua.

Y después, para variar, no nos orientamos hacia lo que le duele, sino –cosa sorprendente– le preguntamos: ¿en qué zona de tu cuerpo te encuentras bien? Es tan insólito que muchos pacientes tienen que pensarlo. Pero no solo somos algo que nos duele, sino que formamos parte de un todo que sí nos está funcionando.

Entonces es cuando la persona encuentra en su cuerpo la zona de apoyo (las manos cálidas, la respiración, cualquier cosa que le ayude a asentarse en sí mismo); y aquí comienza la fase del asentamiento en un entorno cómodo, protegido, y con la calidez que viene del corazón de una persona.

Para entonces el paciente ya sabe que será un trabajo

corporal, pero no un masaje. El terapeuta utilizará sus manos para conocer cómo se halla su sistema nervioso, neuroendocrino, su esqueleto, en especial su columna vertebral, su sistema de membranas y fluidos corporales... Un factor clave es percibir cómo se produce esa circulación de fluidos, y cómo está funcionando la respiración primaria de esa persona.

LOS CONCEPTOS CLAVES

Acabas de mencionar la respiración primaria, pero ¿qué es esa respiración?

Debemos partir del principio de que existen unos pulsos rítmicos y muy sutiles que emergen de nuestro núcleo. Igual que todos entendemos bien en qué consiste la respiración pulmonar, debemos comprender que hay otra respiración anterior, la que se produce ya en la primera célula que luego se transformará en embrión y después en feto. Esa respiración primaria se expresa en cada célula y está impulsada por esa inteligencia que crea la matriz de la vida. Se trata de un ritmo con diferentes velocidades que se puede percibir desde distintas partes del cuerpo y que dura toda nuestra vida; incluso se cree que continúa un tiempo, tal vez una hora, después de acabar la respiración pulmonar, cuando ya hemos muerto. Aquí entramos en conceptos más espirituales, pero yo he estado con personas que han muerto en mis manos y con otras que han nacido en mis manos, y puedo asegurar que no hay nada más emocionante que percibir esta respiración primaria. Y esta emoción es la que comparto con mis alumnos, cuando por primera vez perciben esta gran ola, porque es así como se siente: como una gran ola que sube desde los pies, se ensancha en la periferia, y luego vuelve, se asienta de nuevo, y baja otra vez hacia los pies. Cuando llega embarga la emoción porque es como la vida misma... algo especial.

Y puede percibirse cómo en el paciente, antes de que se



La posición de la bóveda nos permite notar todos los huesos del neurocráneo, las meninges y los ventrículos cerebrales en su motilidad sutil.

asiente, todo son ritmos excéntricos, sin armonía ni orden; luego, se produce una parada profunda y de repente surge, clara, en primer plano, la respiración profunda.

¿Y existen más ritmos?

Sí, la marea media, una respiración que sucede unas dos veces y media por minuto; la marea larga, un ritmo en el que se hallan, sobre todo, los bebés, y que dura unos 100 segundos (50 para inhalar y 50 para exhalar). Este es el ritmo que favorece el crecimiento, aunque hay muchos huesos, como el sacro, que continúan desarrollándose hasta la etapa adulta.

El terapeuta debe saber percibir esos ritmos pero también debe conocer cómo es cada hueso, qué tipo de circulación tiene, cuál es su movimiento y su relación con los huesos vecinos. Debemos saber mucha anatomía y fisiología, aunque luego la dejemos reposar y nos dediquemos a sentir. Yo creo que nuestra disciplina se mueve por dos carriles: uno, el conocimiento teórico que nos permite conocer el sistema que luego trataremos; y otro, la percepción que vamos desarrollando. Pero la base científica es la que corrobora y da autoridad a la percepción. Solo podemos volar cuando tenemos raíces profundas.

CÓMO SE GESTIONA EL TERAPEUTA

Volvemos a hablar del terapeuta, ¿cómo debe orientarse un terapeuta?

Ya he comentado que un buen terapeuta debe enfocarse a la salud y tener un menú abierto de tratamientos que a veces son muy físicos (como desbloquear un hombro) y otras veces muy sutiles, porque bajo un mismo síntoma subyacen razones muy diferentes: un problema emocional, un sistema nervioso sobrecargado, un problema genético, un problema generado durante el crecimiento y debido a lo que aprendemos de los

padres o de nuestro entorno. Por eso no hay un protocolo fijo, sino un continuo relacionarse con el aquí y el ahora, permitiendo que la inteligencia profunda del sistema tome las riendas de la sanación. Ello acaba con los egos e implica la humildad de permitir que en ese momento ocurra lo que la persona necesita. Y para conseguirlo el terapeuta debe estar previamente asentado, aquietado, manteniendo una gran parte de su atención en su propio fluir y sintonizando con el sistema del cliente.

¿Crees que esta es una buena formación para los profesionales de enfermería?

Yo diría que son unos de los profesionales del campo de ciencias de la salud más interesados en estos conocimientos. Mi experiencia profesional me ha llevado a conocer a muchos enfermeros y enfermeras, y creo que son los que de verdad están ahí, con el enfermo, y pueden valorar el conjunto de la situación. Además, aunque sigan los protocolos, todavía siguen aventurándose en lo desconocido. Para ellos la biodinámica craneosacral puede ser un gran aporte, tanto como recurso personal como para utilizarla con el enfermo.

Enfermería puede tener la tendencia a volcarse en el paciente y no cuidarse, pero el principio es que un cuidador tiene que cuidarse. No podemos fomentar una revolución en el sistema sanitario, pero la percepción de uno mismo, de dónde se está y de cómo se está, ayuda mucho. Esta disciplina nos ayuda a trasladarnos a esos puntos fijos que existen en nuestro sistema (la línea media que organiza las células de la médula, la glándula pituitaria, y todos aquellos en los que se siente especialmente el bienestar en nuestro cuerpo). Son puntos a los que nos podemos trasladar en pequeñas pausas y que nos permiten orientarnos, estar más presentes.

Con respecto al enfermo, el hecho de sentarnos un momento con él y cogerle la mano, por ejemplo, puede hacernos percibir su respiración primaria y saber si es lenta, pesada, a qué nivel está. Evidentemente, puede ser un grandísimo instrumento.

Cristina, para terminar ¿quieres comentarnos algo más?

Sí, que ahora existe una red en todo el mundo de escuelas de Terapia Craneosacral, y también de terapeutas con los que podemos contactar.

¡Muchas gracias!