



# dal cuore della quiete

di Giacinta Milita

OSTEOPATIA E MEDITAZIONE

## IL CORPO E L'ANIMA

Potrebbe sembrare che osteopatia e meditazione non abbiano nessuna attinenza tra di loro. In realtà, un trattamento osteopatico per me è un atto di presenza, di ascolto, di essere nel “qui e ora” e dare spazio affinché la salute possa manifestarsi. Un grande osteopata, pioniere del lavoro craniosacrale, W.G. Sutherland, quando i suoi allievi gli chiedevano cosa dovevano fare, rispondeva: “Sii in quiete e lo saprai”. R. Becker, altro grande osteopata che ha condiviso e proseguito il lavoro di Sutherland, durante gli insegnamenti di biodinamica craniosacrale diceva:

“Il terapeuta deve sentire, dal cuore della propria quiete, nel cuore della quiete che è presente all'interno del paziente”.

Il fondatore dell'osteopatia, A.T. Still, ha tramandato attraverso i suoi scritti: “Conosci l'anatomia e la fisiologia, ma quando metti le mani sul corpo di un paziente, non dimenticarti che vi abita un'anima vivente”. Sì, perché per l'osteopatia la persona è considerata come un'unità, dove è impossibile separare corpo, mente e spirito. E a tal proposito mi torna in mente una frase di Osho, tratta da *Innamorarsi dell'amore*: “La medicina cura il corpo, la medi-

tazione cura l'anima. La medicina cura la parte materiale, la meditazione guarisce la tua parte spirituale”. L'osteopata offre un supporto, un sostegno, uno spunto per dare la possibilità al corpo di fare ciò che più di chiunque altro sa fare meglio e cioè autoregolarsi. L'“Intelligenza Innata” del corpo, sempre presente in noi, anche quando siamo “assenti”, distratti – cioè la maggior parte del nostro tempo – è sempre in azione per mantenere l'omeostasi fisiologica, ossia la salute. Il lavoro dell'osteopata è quello di facilitare la manifestazione di queste forze innate, interne, biodinamiche piuttosto che agire con forza dall'esterno. Se l'obiettivo è aiutare il corpo ad autoregolarsi non è certo secondario il ruolo di accompagnare e indirizzare il paziente a rendersi responsabile della propria salute e a diventarne l'artefice.

Solo e soltanto quando siamo nel momento presente, nel “qui e ora”, viviamo veramente. Giacinta Milita



### L'UNITÀ DELLA "STRUTTURA CORPO"

Il movimento è vita e questo è il cardine dell'osteopatia. Per mantenersi in salute è necessario un movimento consapevole e "a spirale", componenti fondamentali, ad esempio, anche nella pratica di *asana* nello yoga. Un movimento consapevole, cioè essere presenti a se stessi e prestare attenzione, mette in atto già di per sé un processo di riconoscimento e cambiamento; l'ascolto del corpo e la sensazione percepita permettono di sintonizzarci sul nostro "disequilibrio" e ci danno la possibilità di trasformarci. La spirale è l'espressione della forma di movimento della vita che ritroviamo anche nella "fascia", cioè nei nostri tessuti "connettivi" che, come dice il termine stesso, "connettono", uniscono e rendono la "struttura corpo" un'unità che comprende ossa, muscoli, vasi sanguigni e anche organi interni e tutto il sistema craniosacrale così importante per l'osteopatia. La caratteristica della fascia è che si tratta di un sistema interconnesso che dipende dalle attività integrate di tutti i componenti. Still, parlando della fascia diceva: "Grazie a lei viviamo e se non riesce a fare bene il suo lavoro, moriamo". Nella mia attività professionale è risultato naturale trasmettere questo modo di vivere la salute anche ai pazienti e ciò ha fatto sì che molti di loro abbiano iniziato a porsi in modo più consapevole rispetto al proprio essere, al proprio stare, al proprio fare.

### L'ESPERIENZA DEGLI SPORTIVI

Molto interessante è l'esperienza in ambito sportivo. Essendo membro, come osteopata, dello staff sanitario di alcune squadre di pallavolo a livello agonistico, ho sperimentato che questo approccio alla salute – l'attenzione al momento presente, all'essere più che al fare – porta notevoli benefici tanto sulla prestazione sportiva quanto sulla crescita

umana e spirituale degli atleti. Simone Rosalba, ex giocatore della Nazionale Italiana Pallavolo, nella presentazione del mio libro (vedi box) racconta così la sua esperienza: "Ho cominciato a praticare alcune tecniche di respirazione, meditazione e yoga che mi hanno guidato nel raggiungimento dell'obiettivo e hanno aperto la mia mente fino a farmi scoprire cose di me che difficilmente potrei spiegare a parole, ma che sono state preziose nella mia vita, sia nell'ambito dell'attività sportiva che personale. Ora riesco a vedere quanto la serenità mentale si rifletta sullo stato fisico della mia persona e sono finalmente in grado di ascoltare il mio corpo con tutti i sensi di cui dispongo, non sottovalutando mai qualunque segnale lui voglia mandarmi... mi ha reso più consapevole del mio essere umano, con tutti i difetti e tutte le soluzioni che già si trovano dentro di noi".

Nel libro riporto anche la testimonianza di tre allenatori che hanno evidenziato come il lavoro di ascolto e consapevolezza sul corpo, sperimentato e diventato parte integrante del loro bagaglio, ha permesso loro di raggiungere grandi soddisfazioni

professionali e di comprendere cosa volesse dire fare prevenzione.

### UNO STIMOLO AD ANDARE OLTRE

Nell'attività quotidiana in studio, durante un trattamento, amo sollecitare nel paziente una consapevolezza più profonda di come sta, del suo essere, ed è poi proprio questa nuova consapevolezza a stimolarlo a continuare il trattamento scoprendo piacevolmente che stare in salute non vuol dire semplicemente assenza di dolore. È una specie di "risveglio"... Entrare nella quiete con l'aiuto del terapeuta fa sbocciare la voglia e, potrei dire senza esagerare, la necessità di continuare un percorso di crescita spirituale per non delegare a nessuno il proprio benessere fisico e spirituale.

Vivo questa mia esperienza in prima persona e insieme ai pazienti come l'espressione del mio *dharma* e la trovo così naturale e mia che non potrei essere e fare diversamente.

Aver incontrato Osho e la meditazione nello stesso anno in cui terminavo la mia specializzazione in biodinamica craniosacrale come osteopata, a posteriori, dopo 15 anni, mi sembra così naturalmente consequenziale che ancora oggi mi meraviglio.



Giacinta Milita, osteopata e fisioterapista, autrice del libro *Osteopatia Yoga Sport. Il movimento nella vita, la Vita nel movimento*, Edizioni Mediterranee (in vendita su oshoba.it), pratica meditazione e yoga da 15 anni. Tiene corsi di formazione post-graduate per osteopati di Biodinamica Craniosacrale. Si occupa di atleti di



varie discipline, in particolare pallavolo. Dal 1988 collabora con varie squadre e associazioni sportive. Da molti anni ha inserito nel programma di prevenzione e recupero dell'atleta un lavoro di ascolto, percezione e consapevolezza del corpo utilizzando con successo anche lo yoga. [www.giacintamilita.it](http://www.giacintamilita.it)