

Tecniche craniosacrali e miofasciali

Stress prolungato, traumi fisici, sforzi eccessivi, interventi chirurgici, errate abitudini posturali e di movimento possono favorire l'insorgere di tensioni corporee, apportando dolore, limitazione nel movimento, infiammazioni, affaticamento cronico.

Il trattamento con tecniche miofasciali e craniosacrali facilita il rilascio di quelle tensioni non trattabili con il solo rilassamento, incrementando il senso di benessere e i naturali processi di recupero del nostro organismo.

Le tecniche miofasciali e craniosacrali sono tecniche di lavoro corporeo che agiscono su determinati recettori nervosi presenti nella miofascia (l'insieme di mys, myos = tessuto muscolare e fascia = connettivo), tessuto che letteralmente connette, ovvero tiene insieme le varie parti del corpo costituendolo in un'unità globale, nel quale possono svilupparsi, in seguito a traumi e stress fisici o emotivi prolungati, restrizioni dolorose o invalidanti.

Il trattamento si svolge esercitando una pressione manuale, molto leggera o più intensa a seconda delle necessità, sui tessuti molli del corpo, ovvero il tessuto muscolare e connettivo. Particolare attenzione viene rivolta al cranio, al sacro, ai "ritmi" e ai micromovimenti interni al corpo e percepibili attraverso il contatto con i tessuti corporei stessi.

Gli effetti del trattamento

Mediante l'azione di un tocco delicato si induce il corpo al rilascio delle tensioni locali e generali: in questo modo, oltre al sollievo, si apporta un profondo stato di benessere e rilassamento, in quanto si facilita il processo spontaneo che tende a riequilibrare globalmente le funzioni psicofisiologiche nell'intero organismo. Attraverso questo approccio è possibile facilitare il rilascio di quelle tensioni emotive che, inibite o inesprese, favoriscono o mantengono l'eccessiva tensione muscolare e le conseguenti restrizioni (rilascio somatoemozionale). Mediante pressioni più profonde, invece, si agisce sui trigger points, punti in cui i tessuti appaiono ispessiti e che possono determinare rigidità e dolori, localmente o in altre parti del corpo (es. cefalee, dolori articolari).

Per approfondire

<http://www.monicacanducci.com/metodi/miofasciale.html>