



Biodinamica Craniosacrale come agisce e perché

Punya intervista
Bhadrena

PRIMA PARTE

PUNYA: *Quando ricevo una sessione di Biodinamica Craniosacrale, mi sembra sempre che l'operatore non faccia nulla: sta semplicemente seduto, con le mani ferme su qualche area del mio corpo.*

Però, durante la sessione e dopo, percepisco un grande cambiamento. Ad esempio, il mal di testa che avevo da un anno è sparito. Come agisce?

BHADRENA: Lo stato interiore e l'atteggiamento dell'operatore sono un'arte che si apprende ed è coltivata attraverso molti anni di formazione e pratica. Nel cosiddetto "non fare", l'operatore è testimone di un processo e monitora costantemente il proprio orientamento verso le forze della salute, adeguando la sua percezione ai movimenti più delicati e quasi impercettibili nel corpo del cliente. Anche dopo

decenni di pratica costante, l'arte di ascoltare e rispondere al movimento involontario e alle forze vitali universali in azione, continua a essere affinata e messa a punto.

PUNYA: *Ci sono movimenti all'interno del corpo?*

BHADRENA: Il corpo è vivo e costantemente in movimento. Ci sono i movimenti del respiro, la digestione, la circolazione del sangue e anche movimenti più delicati del metabolismo e della circolazione dei fluidi in generale. Tuttavia un operatore si orienta verso un ulteriore movimento interiore, che è un ritmo regolatore che porta ordine e coerenza al sistema fisico e alle funzioni fisiologiche.

Noi, come operatori, ci orientiamo verso un principio vitale, un principio ordinatore della vita espresso nel corpo. E possiamo farlo solo stando fermi, in uno stato di consapevolezza e percezione espanse, non focalizzate su dettagli e parti dell'anatomia, ma rivolte all'intero corpo del cliente come unità funzionale.

Ad esempio, nel tuo caso, sei venuta per un mal di testa e sapevi anche che una caduta aveva avuto una forte influenza su quella specifica area. Ma un operatore biodinamico tende a non concentrarsi sul problema di quella zona, piuttosto vedrà come il corpo nel suo insieme, come unità funzionale, esprime la vita e può ancora esprimerla nonostante una difficoltà specifica.

Il nostro approccio è di calibrare la percezione alla forza vitale che è ancora disponibile, espressa in cicli ritmici lenti che portano più vigore, circolazione e vitalità ai tessuti che sono stati colpiti. Il corpo tende a incapsulare le aree stagnanti, contratte o dolorose, concentrandole in zone specifiche per evitare che influenzino l'intero sistema e per permettergli di funzionare nonostante il problema. Durante la sessione queste aree sono animate dal movi-

mento presente. L'operatore sostiene i cicli ritmici di ciò che chiamiamo "Respirazione Primaria" o "Marea" e lo fa rimanendo fermo, in uno stato di quiete e ricettività.

PUNYA: *Cosa percepisce l'operatore a livello fisico?*

BHADRENA: L'operatore percepisce le forze vitali, cioè le cosiddette "potenze", che muovono ogni cellula del corpo. A livello fisico, queste si esprimono con l'insorgere di un'espansione, seguita da un assestamento e una retrazione, in un modo molto, molto lento e costante, appunto come una marea o un respiro interiore. Questi cicli possono variare in lunghezza e tempo, tuttavia quando ci orientiamo verso l'integrità e la salute, generalmente sono lenti, circa 1 ciclo al minuto.

Le potenze muovono i fluidi, i quali permeano le cellule, si espandono e scorrono, rivitalizzando aree che sono in stato di inerzia o traumatizzate e quindi sotto shock, trattenute e congelate. È come una dolce irrigazione con le acque della vita dall'interno. Le abilità sviluppate da un operatore sono: ascoltare e cooperare con questo moto interiore, sostenendo la sua "intenzione" di regolare le funzioni vitali e riportarle a un ordine naturale.

PUNYA: *Questo può succedere, ad esempio, "tirando" un po' la testa del cliente?*

BHADRENA: Un operatore in Biodinamica Craniosacrale non aggiunge mai trazione o forze dall'esterno. Se i fluidi e le forze dall'interno vogliono creare spazio nella testa, l'operatore lo favorisce, facendo sì che sia più facile.

Il Dr. Sutherland, creatore del lavoro, parla del "Respiro della vita" e delle sue forze vitali, le "potenze", appunto. Come operatori cooperiamo e sosteniamo, facilitiamo e rafforziamo

l'espressione delle potenze e del loro potenziale, in modo che ciò che vuole accadere naturalmente possa verificarsi.

Per il cliente queste azioni interiori sono quasi impercettibili e spesso sono al di sotto del normale livello di consapevolezza. Ma successivamente il cliente si sentirà probabilmente bene, nel senso di: "Sento di avere più spazio. Qualcosa si sta rilasciando; è fantastico. Riesco a respirare di nuovo". Il cliente percepisce l'effetto ritardato di riconnessione alla salute, al senso di benessere, a un maggiore spazio e libertà interiori, a un senso di pace, con la sensazione che qualcosa se ne sia andato. L'operatore può quindi confermare: "Sì, durante la sessione qualcosa è cambiato e il tuo corpo si è riorientato alla sua normale funzione. Riesco a sentire che si esprime in un modo più naturale, nel modo in cui faceva prima che insorgesse il problema", cioè l'incidente, la malattia, l'operazione o qualsiasi altra cosa con cui abbiamo lavorato.

Il training è una formazione percettiva raffinata in cui l'operatore impara a differenziare le varie espressioni di salute. "Respirazione primaria" o "marea" sono termini che usiamo nel nostro metodo per parlare del moto della forza vitale. Abbiamo il privilegio di essere in contatto con la vita stessa.

PUNYA: *Perché si chiama Craniosacrale?*

BHADRENA: Questo mi porta a parlare un po' della storia. Il lavoro nasce dall'osteopatia. All'inizio del secolo scorso, il dottor William Garner Sutherland, quando era ancora uno studente di osteopatia, ebbe l'intuizione che anche le ossa del cranio dovessero avere un movimento intrinseco, come tutte le parti del corpo. Esse presentano alcune suture che ricordano la forma delle branchie di un pesce e quindi la sua intuizione fu che dove-



vano “respirare” e muoversi come le branchie di un pesce.

Ma a quel tempo si riteneva che le ossa della testa fossero saldate, fuse tra loro in un blocco unico, e che non ci fosse alcun movimento. Quindi pensò: “Sono pazzo”. Tuttavia decise di confutare la sua folle idea e cominciò a fare esperimenti, scoprendo che se si impediva quel movimento, ancora considerato immaginario e della cui esistenza non era ancora certo, il cliente peggiorava. Dapprima sperimentò su di sé, anche in modo estremo, usando elmetti e cinghie sulla testa in modo da impedire il movimento, e come risultato si ritrovò ad avere mal di testa, pessimo umore, maggiore irritabilità e persino mal di schiena.

Queste sperimentazioni lo portarono a studiare tutto il sistema in modo approfondito e si rese quindi conto che non si trattava solo delle ossa del cranio, ma anche del sistema nervoso centrale e del liquido cerebrospinale in cui il cervello e il midollo spinale sono immersi.

Definì quindi i 5 elementi che costituiscono questo “sistema respiratorio”:

- la fluttuazione intrinseca del liquido cerebrospinale
- il movimento involontario del cervello e del midollo spinale
- la mobilità delle membrane intracraniche
- la mobilità e motilità delle ossa del cranio
- il movimento involontario del sacro tra le due ossa iliache

In altre parole, postulò l’esistenza di un sistema centrale in cui fossero presenti un movimento e una fluttuazione dei fluidi.

Questo fu l’inizio della ricerca di Sutherland e presto si accorse del fatto che il movimento delle ossa era solo la manifestazione più esterna dell’azione di forze più profonde e cominciò a indagare ulteriormente: cosa fa muovere le ossa? Cosa fa muovere il fluido? Cosa fa muovere il cervello? Si rese conto della presenza di una forza motrice sottostante, alla quale le ossa e le varie strutture rispondono con un movimento ritmico.

Sviluppò così l’ipotesi che ci dovesse essere una forza vitale in azione e che la sua espressione fosse probabilmente

molto vicina alla natura della vita stessa. Sutherland era un uomo religioso e chiamò questa forza il “respiro della vita”, riferendosi all’aneddoto della Bibbia, in cui dio infonde la vita nella materia attraverso il soffio vitale. Sutherland chiamò il suo lavoro “osteopatia craniale” e nel tempo, si spostò dallo studio del cranio all’osservazione delle funzioni del corpo nella sua unità.

PUNYA: *La parola Craniosacrale è quindi un po’ obsoleta?*

BHADRENA: Questo è il termine con cui il lavoro iniziò a ottenere riconoscimento al di fuori del campo dell’osteopatia craniale. Divenne noto come Terapia Craniosacrale e diventò una disciplina a sé stante.

Oggi il metodo è ulteriormente differenziato. Lo chiamiamo Biodinamica Craniosacrale per onorarne le radici e anche per sottolineare il contatto con il dinamismo e le dinamiche della vita. Un operatore di Biodinamica Craniosacrale non si limita solo a lavorare con il cranio e il sacro, ma fa riferimento alla totalità del corpo e all’in-

terconnessione di ciascuna cellula e molecola del corpo.

Quando il senso di unità è ristabilito, il cliente sente di aver ritrovato se stesso, di riconoscersi nuovamente. Questo si esprime spesso in frasi tipo: “Mi sentivo fuori centro, ora mi sento di nuovo centrato”. “Ho riacquisito le mie capacità e ho accesso al mio potenziale e inoltre, il dolore è diminuito”.

Il termine “craniosacrale” oggi è associato a un metodo che offre molti benefici. Anche il campo medico lo conosce, anche se non sempre sa perché e come agisce, tuttavia sa che nelle sessioni qualcosa accade al livello del sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso centrale è interconnesso con tutto il corpo, organi compresi, dal vero centro del nostro corpo fino all'estrema periferia, la pelle. Non è così difficile comprendere come questo metodo presenti un approccio olistico completo.

Il campo medico forse non comprende le implicazioni più profonde del lavoro, che riguardano gli stati essenziali, l'anima e lo spirito di un cliente, ma la comprensione delle connessioni fisiologiche e strutturali è già un buon inizio.

PUNYA: *Se ho capito bene, l'operatore, seduto accanto al cliente, con le mani appoggiate sul suo corpo, ascolta questo movimento molto, molto sottile e lo percepisce attraverso le dita...*

BHADRENA: Sì, e vorrei aggiungere che le mani sono lo strumento attraverso il quale riceviamo le informazioni che però sono elaborate nel nostro sistema percettivo. Come operatori sentiamo il respiro della vita in noi stessi. Lo sentiamo con e attraverso tutto il nostro corpo, non solo attraverso le mani. Il nostro compito è raccogliere informazioni in modo ricettivo e mantenere l'orientamento verso l'espressione della salute e dell'integrità. Invece di cercare ciò che non funziona, andiamo alla ricerca di ciò che funziona ancora, riconoscendo le forze vitali e di salute sottostanti al problema.

Il nostro orientamento interiore verso la salute e l'integrità permette un cambiamento. Un operatore esperto può gestire anche la situazione più difficile orientandosi verso la salute, perché sa che l'integrità e la salute sono sempre presenti.

PUNYA: *Questo è possibile perché supponiamo che non sia l'operatore a*

guarire il corpo, ma che piuttosto stia aiutando la parte sana della persona, dandole più spazio e forza in modo che possa guarire se stessa?

BHADRENA: Si può certamente vederla in questo modo. Allo stesso tempo, presumiamo che ogni organismo conosca la propria integrità e che questo sia naturale e normale. I disturbi provengono dalle esperienze di vita, magari già nello stadio intrauterino, o durante la nascita, o da qualsiasi evento della nostra vita che abbia lasciato un'impronta su di noi.

Nella memoria della prima cellula, ancora non condizionata o disturbata dalle esperienze di vita, prima ancora che le funzioni genetiche del DNA siano attivate, l'informazione di integrità e salute è sempre presente.

Quando le nostre esperienze di vita come incidenti, malattie, agenti patogeni, problemi, stress, o traumi disturbano la nostra connessione con quell'espressione originale di salute e integrità – e come clienti potremmo anche non sapere che abbiamo perso l'accesso a questo livello – lo stato e l'orientamento dell'operatore ce lo ricordano. È come se la coscienza dell'operatore dicesse: “So che sei anco-



in Italia Shunyo

programma completo di Shunyo e informazioni su meditantra.com e oshovipassana.com

Settembre 11 – 18
MAHA
OSHO VIPASSANA
La grande vipassana
dei 100 buddha

A Osho Miasto che si trasforma in un vero e proprio Tempio Zen per 7 giorni!

Info su www.oshoexperience.it
tel: 0331.841.952
info@oshoexperience.it

Prenotazioni: tel 0577.960.124
oshomiasto@oshomiasto.it

Novembre 6 – 10
MEDITATION TRAINING II
Osho Miasto, tel: 0577.960.124
oshomiasto@oshomiasto.it
www.oshomiasto.it

Dicembre 30 – Gennaio 1
OSHO FESTA
DI CAPODANNO**
Info su oshoexperience.it
info@oshoexperience.it

** Con musica dal vivo di
Veet Marco



ra integro. So che la salute è ancora presente in te, quindi vediamo come possiamo riconnetterci”.

In termini di neurobiologia interpersonale, diremmo che attraverso il contatto aiutiamo il cliente a riscoprire parti di sé che sono state nascoste, rinnegate, disfunzionali, non regolate. Connettendoci al nostro stato di quiete, il cliente ha la possibilità di accedere alle proprie capacità di autoregolazione. Può riconnettersi al suo potenziale e sentire il sostegno per riorientare le forze naturali, regolatrici, portatrici di ordine.

Il compito dell'operatore è di non lasciarsi coinvolgere dal problema. Questo può richiedere molto lavoro, perché problemi richiamano l'attenzione, sono magnetici e rumorosi, mentre le espressioni di salute sono sottili, delicate e lente. Un operatore sostiene il corpo a prendersi cura di se stesso dall'interno.

In tal modo si esprimono le forze di auto-guarigione. Non succede da sé, ma necessita di qualcuno che mantenga l'orientamento alla salute, come un faro che indichi: “Ecco il porto, evita il pericolo laggiù. Vieni qui, orientati al mio stato. Sintonizzati con me, fermati, qui siamo al sicuro”. Questo è l'orientamento che l'operatore mantiene. Aiutiamo il corpo ad autoregolarsi, aiutiamo i clienti a potenziare e rafforzare se stessi.

PUNYA: *Cosa succede a livello fisico?*

BHADRENA: In poche parole, a livello fisico tutte le funzioni dei sistemi fisiologici sono riorientate verso la normalità. Il sistema nervoso ricorda la sua normale funzione. Può effettivamente passare da un alto livello di stress a uno stato di maggior calma e normalità, o può riprendersi da un profondo esaurimento e sentirsi rivitalizzato e rigenerato. Il sistema nervoso autonomo riprende la sua funzione involontaria e la sua capacità di recupero.

Il metabolismo, che regola il nutrimento delle cellule e l'eliminazione dei prodotti di scarto, è sostenuto per funzionare al meglio.

Attraverso la regolazione delle funzioni metaboliche si ha un beneficio per il sistema nervoso, il sistema immunitario, il sistema endocrino, il sistema digestivo, il sistema respiratorio, il sistema cardiovascolare.

La Biodinamica Craniosacrale, più che manipolare un'articolazione o lavorare con la fascia o i muscoli, facilita una migliore funzionalità sistemica. Quando il sistema funziona correttamente e in modo coerente, questo si riflette sul benessere generale dell'individuo. Il corpo può prendersi cura di se stesso più facilmente: ad esempio una caviglia gonfia può sgonfiarsi, un'area dolorosa può diventare indolore, la cicatrice di un'operazione può diventare più elastica, una contrazione può aprirsi e la pressione sanguigna abbassarsi.

Spesso si sente dire che non siamo solo il corpo ed è proprio in questo ambito – l'interfaccia tra corpo, mente e spirito – dove la Biodinamica Craniosacrale brilla davvero. A volte una persona viene da noi perché si trova in un momento di transizione, in cui le cose cambiano e devono essere integrate. Magari si stratta del dolore emotivo legato a una perdita. O della sensazione di essere traumatizzato e incapace. O magari la persona si sente come se le luci si fossero spente: “Non so più chi sono. Ho perso la connessione con me stesso”. In altri contesti la persona potrebbe essere diagnosticata come “depressa”.

La Biodinamica Craniosacrale aiuta la persona a riconnettersi con il senso di sé. Tornano le luci, la gioia e il sorriso e la persona si sente a casa dentro di sé. Potrebbe dire: “Ho un po' più di spazio per stare con tutto quello che succede nella mia vita. Non è tutto così deprimente. Non è tutto così pesante. Non solo so, ma sento che anche questo passerà”.

Si percepisce come una scintilla di forza vitale che accende le nostre funzioni fisiologiche fondamentali, che si espande nel nostro senso di sé, nella nostra anima, che rivitalizza lo scopo della nostra vita, favorendo la nostra piena espressione. Avviene un'interazione tra il livello fisico e una dimensione più energetica, dove spirito e materia cooperano come un unico progetto, e dove noi umani sentiamo di essere sulla buona strada.

PUNYA: *Mentre parlavi, ho sentito come se stessi dicendo che il fisico e lo spirituale sono veramente uno, che non c'è separazione, che sono una cosa sola.*

BHADRENA: Sì. Un operatore veramente capace può parlare a quell'unità e sa come cooperare con quel desiderio di ritornare a essere uno. Da quella prospettiva poi osserviamo cambiamenti, miglioramenti sul mal di testa, sull'insonnia e su tutte le varie manifestazioni che indicano un conflitto o una difficoltà a livello sistemico.

PUNYA: *Quando un equilibrio si è spezzato?*

BHADRENA: Esattamente. E il metodo ha veramente il potenziale di ripristinare un equilibrio, ecco perché dal 1986 in poi ho chiamato il mio lavoro Craniosacral Balancing (Equilibrio Craniosacrale). Già allora, quando la neurobiologia e l'embriologia non avevano ancora influenzato così profondamente il nostro lavoro, nelle sessioni la persona raggiungeva un equilibrio dall'effetto molto più profondo di quello che mi avevano insegnato in origine.

Mi avevano insegnato a scoprire cosa c'era di sbagliato e ad adeguare la struttura fisica per migliorare la situazione. Fu solo più tardi, mentre lavoravo nella Osho Commune a Pune, che i clienti – persone interes-

sate alla propria crescita e trasformazione – mi mostrarono che c'è molto di più in questo lavoro.

PUNYA: *L'hai scoperto da sola?*

BHADRENA: L'ho scoperto attraverso anni di pratica, insegnamento e ricerca, lavorando con me stessa e con persone interessate a conoscere se stesse e curiose rispetto all'ignoto. Lavorare con i meditatori mi ha insegnato molto.

PUNYA: *Perché sono più consapevoli di ciò che accade in se stessi?*

BHADRENA: Sì. E non si concentrano solo su ciò che fa male, ma praticano anche consapevolezza e attenzione. Questi clienti mi hanno insegnato che non si tratta solo di movimento, ma

che spesso si tratta dell'accesso a una profonda quiete che apre altre dimensioni della coscienza.

Solo più tardi, verso la metà degli anni '90, ricevemmo nuova letteratura sugli insegnamenti e le discussioni tra il dottor Sutherland e il suo collega, il dottor Rollin Becker, in cui erano descritti diversi livelli di percezione.

Quando avevo iniziato con la terapia craniosacrale queste informazioni non erano ancora state divulgate. E sono felice che ci siano ancora dei misteri da scoprire.

PUNYA: *Stai dicendo che Sutherland aveva scoperto questa dimensione – ma non aveva pubblicato i suoi risultati – e tu l'hai scoperta in modo indipendente?*

BHADRENA: Sì, lui l'ha scoperta lavo-

rando con le persone. Io l'ho imparata lavorando con le persone e poi dai suoi scritti in seguito ho avuto la conferma. Sono convinta che queste scoperte contengano una verità universale e perenne.

E ora, un secolo dopo, dobbiamo ridefinire e riformulare il lavoro per un uomo nuovo e una donna nuova. Oggi le persone parlano una lingua diversa. Hanno una conoscenza diversa. Conoscono meglio il cervello e l'embriologia rispetto a ciò che gli scienziati sapevano 100 anni fa.

Inoltre, l'umanità di oggi sta affrontando altre sfide rispetto al secolo scorso. Ci sono molte più influenze ambientali, inquinamento, alimentazione diversa, molti farmaci, molte più droghe. E questo influenza tutta la sostanza fluida del nostro corpo, quell'unità che respira, che noi chia-

SETTEMBRE OTTOBRE I PROSSIMI GRUPPI A OSHO MIASTO

SCRIVI O TELEFONA

per ricevere il programma completo delle nostre attività per il 2019 oppure visita il nostro sito.

OSHOMIASTO.IT - T. 0577 960124



ISTITUTO
PER LA
MEDITAZIONE
E LA CRESCITA
SPIRITUALE
APS

SETTEMBRE

04-08

DONNE: UNA NUOVA VISIONE
con Kovida e Siddho

04-08

VIRILITÀ E GRAZIA
L'Uomo nuovo di Osho
con Anurag

06-08

SKYDANCING TANTRA
con Sambhava

11 (h.21.30)–18

MAHA OSHO VIPASSANA
con Shunyo e Marco

20-22

AKUAPLEASURE
con Keli e Purnima

21-29

**HEALING SOUNDS
AND COLOURS (MASTER)**
con Upadhi e Talasi

27-01 Ottobre

RESPIRO PRIMAL
con Dwari

OTTOBRE

04-06

MEDITATION EXPERIENCE
con Musica dal Vivo

04-10

**TRAINING di BIODINAMICA
CRANIOSACRALE - 1**
con Bhadrena e Kavi

Miasto è un Istituto per la Meditazione e la Crescita Spirituale, ispirato alla visione di Osho. Miasto è anche una comune di persone che condividono la passione per la ricerca e la voglia di sperimentare la quotidianità come strumento di crescita spirituale. Attraverso il programma **Vivere la Comune** è possibile partecipare anche per brevi periodi alla vita di Miasto.

miamo “corpo dei fluidi”. Ora sentiamo spesso stagnazione, densità, annebbiamento, come se ci fosse inquinamento anche all’interno del corpo.

Parte del lavoro che facciamo è aiutare questo sistema di fluidi, “il corpo dei fluidi” a purificarsi e a tornare a un’espressione più trasparente e con maggior vitalità, in modo da poter respirare con i flussi della vita. Gran parte del lavoro di oggi non consiste nel mettere a posto una spalla, ma nel sostenere il ritorno di quel respiro interiore e di quel movimento che sono stati compromessi.

I tempi odierni sono molto carichi di tensione, frequenze aggiunte e stress. Ci sono più input, più informazioni da elaborare. Una delle qualità di un operatore di Biodinamica Craniosacrale è creare uno spazio sacro senza stimoli aggiuntivi, una zona in cui il cervello del cliente non abbia bisogno di elaborare tutti quegli stimoli. Creiamo una capsula di R-E-S-T: Reduced

External Stimuli Time, cioè “Tempo di stimolo esterno ridotto”, un periodo in cui si riducono gli stimoli e gli input dall’esterno. E questo è profondamente rigenerante per il sistema nervoso.

PUNYA: *L’unica interazione, quindi, è quando l’operatore sposta le mani in un’altra zona del corpo. O si parla durante una sessione?*

BHADRENA: Si può stare in silenzio e si può parlare. Il parlare riguarda il qui e ora. Esploriamo insieme ciò che succede e ciò che sentiamo; è come un’indagine o una scoperta. “Cosa sta succedendo? Cosa noti? Che qualità ha? E ora, cosa è appena cambiato? Cosa stai percependo?”. Tutta la comunicazione verbale sostiene il processo di “ritorno a casa” e la scoperta di gioielli lungo il percorso.

PUNYA: *O forse l’operatore sente che il cliente ha bisogno di esprimere ciò che sta accadendo?*

BHADRENA: Sì. Alle nostre sessioni vengono molte persone che hanno effettivamente bisogno di essere ascoltate. È raro nella vita quotidiana trovare qualcuno che ascolti davvero. L’ascolto può accadere attraverso le mani e il cuore, ma anche effettivamente ascoltando una persona che parla di ciò che sta attraversando. Una presenza in ascolto, di per sé, può essere curativa.

Intervista già pubblicata in inglese su Oshonews.com

La seconda parte dell’intervista in italiano apparirà in uno dei prossimi numeri.

Il nuovo training di Biodinamica Craniosacrale con Bhadrena e Kavi avrà inizio a Ottobre presso Osho Miasto.

Per informazioni:

www.oshomiasto.it/corsi-e-training/
calendario



Bhadrena lavora nel campo della Crescita Umana e delle Arti di Guarigione come terapeuta e insegnante dal 1976. Ha lavorato nella Comune di Osho e nella Multiversity di Pune per oltre 30 anni. Bhadrena è stata uno dei primi insegnanti a presentare il metodo in Europa.

Nel 1986 ha fondato l’International Institute for Craniosacral Balancing® ICSB, creando un programma di formazione completo che abbraccia varie metodologie di insegnamento.

www.icsb.ch