



# EL ALIENTO DE VIDA

UNA INTRODUCCIÓN A LA  
BIODINÁMICA CRANEOSACRAL



# EL ALIENTO DE VIDA

## UNA INTRODUCCIÓN A LA BIODINÁMICA CRANEOSACRAL

CHERIONNA MENZAM-SILLS

CON PRÓLOGO DE FRANKLYN SILLS

Título: El aliento de vida  
Subtítulo: Una introducción a la Biodinámica Craneosacral  
Autor: Cherionna Menzam-Sills

Primera edición en España: junio de 2019

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Traducción: Miguel Iribarren  
Impreso en España  
Depósito Legal: B 14861-2019  
ISBN: 978-84-949089-8-9

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.  
Carrer de Balmes 394, principal primera  
08022 Barcelona, España  
[www.elgranodemostaza.com](http://www.elgranodemostaza.com)

---

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

Elogios dedicados a *El aliento de vida*

“*El aliento de vida* capta la profundidad y la esencia que forman el núcleo de la terapia Craneosacral Biodinámica. Menzam-Sills también incluye ejercicios para tener la sensación de que el trabajo toma tierra. Este libro crea un equilibrio entre los conceptos sobre los principios del trabajo y la encarnación basada en los fluidos. ¡Es un libro fantástico!”

—Mary Louise Muller, RCST, profesora internacional y cofundadora de LifeShapes Institute.

“Este libro supone una importante contribución al campo de la Biodinámica Craneosacral, y articula con belleza los principios clave de la práctica desde una perspectiva femenina. Menzam-Sills describe la gran inteligencia que genera y organiza nuestra salud, y ofrece sus comprensiones acumuladas durante muchos años de experiencia, entrelazadas con ejercicios experienciales para ofrecer al lector una perspectiva encarnada de este trabajo.”

—Michael Kern, director de los cursos de Craniosacral Therapy Educational Trust, en Londres, y autor del *Libro completo de Terapia Craneosacral*.

“En su nuevo libro, Cherionna Menzam-Sills nos lleva a entender y experimentar la Biodinámica Craneosacral. Nos introduce en el núcleo del trabajo con una aproximación personal y experiencial, que ahonda y complementa con explicaciones claras de las bases teóricas de la Biodinámica. Su estilo, descripciones, historias y ejercicios guiados vivifican y enriquecen la comprensión tanto para los recién llegados como para los terapeutas experimentados.”

—Anna Chitty, directora del curso de terapia Craneosacral y cofundadora de la Colorado School of Energy Studies.

*Dedico este libro, con amor,  
gratitud y aprecio,  
a mi amado esposo,  
Franklyn Sills.*

# CONTENIDOS

Lista de ilustraciones .....	12
Prólogo de la Asociación Española de Terapia Craneosacral Biodinámica.....	15
Prólogo de Franklyn Sills.....	17
Prefacio .....	21
Agradecimientos .....	25
Capítulo 1: Comienzos: visión general y breve historia de la Biodinámica Craneosacral.....	29
Capítulo 2: Practicar la presencia .....	55
Capítulo 3: El espacio intermedio: nutrir el campo relacional .....	75
Capítulo 4: Respiración Primaria: una introducción a los ritmos, las mareas y los tres cuerpos.....	105
Capítulo 5: Honrar la Inteligencia: el plan de tratamiento inherente ...	135
Capítulo 6: Fuerzas formativas: acceder al potencial embriológico original .....	171
Capítulo 7: Pasado y presente: introducción al trabajo con el trauma que surge en las sesiones Biodinámicas.....	197
Capítulo 8: Los pasos siguientes.....	223
Capítulo 9: Recursos para aprender más.....	251
Notas .....	275
Referencias.....	289
Sobre la autora .....	299

# LISTA DE ILUSTRACIONES

- Figura 1. Sesión de terapia Craneosacral Biodinámica
- Figura 2. Biselado, como las agallas de un pez
- Figura 3. Aliento de vida insuflado en las fosas nasales
- Figura 4. Transmutación
- Figura 5. Respiración celular sacral
- Figura 6. Evaluación biomecánica del patrón de torsión de la base craneal
- Figura 7. Fulcro inercial contenido Biodinámicamente
- Figura 8. Embrión de tres semanas
- Figura 9. Galaxia espiral
- Figura 10. Tres maneras de mover y de percibir la mano: manos físicas
- Figura 11. Manos fluidas
- Figura 12. Manos cósmicas
- Figura 13. Practicar la presencia
- Figura 14. Sistema nervioso polivagal
- Figura 15. Sentir el corazón
- Figura 16. Contener desde el corazón
- Figura 17. Niño en la camilla
- Figura 18. Fuente, Ser y yo en relación
- Figura 19. Madre e hijo
- Figura 20a. Conciencia de la línea media
- Figura 20b. Ampliar la conciencia desde la línea media
- Figura 21. Respiración Primaria
- Figura 22. Relaciones de tensegridad afectadas por una lesión
- Figura 23 a y b. El cuerpo fluido y la inhalación y la exhalación de la marea media
- Figura 24. Los tres cuerpos en la marea larga
- Figura 25. Fulcro natural surgiendo con la inhalación
- Figura 26. Fulcro inercial añadido al sistema
- Figura 27. Fulcro inercial organizando el patrón de tejidos
- Figura 28 a y b. Cambio holístico
- Figura 29. Fulcro inercial presentándose dentro de una red de fulcros
- Figura 30a. Toroide
- Figura 30b. Línea media primal con toroide
- Figura 31. Embrión temprano con toroide
- Figura 32. Campo bioeléctrico (toroide) con campo de luz
- Figura 33. Espiral de Schauberger
- Figura 34. Anillo enrollado de Winfree
- Figura 35. Campos dentro de campos: una visión dentro del anillo enrollado de Winfree hacia el centro organizador
- Figura 36. Embrión como bola de células
- Figura 37. Primer embrión bilaminar dentro de sacos
- Figura 38. Ranura primitiva y elevación del notocordio por la línea media primaria con toroide
- Figura 39. Líneas medias primal y cuántica
- Figura 40. Somitas formándose alrededor del notocordio
- Figura 41. Embrión resonando con el cosmos
- Figura 42. Pliegue
- Figura 43. Línea media primal elevándose a través de las vértebras
- Figura 44. Lenguaje de signos americano. Signo de “primavera”
- Figura 45. Sistema nervioso de vinculación social: bebé lactante
- Figura 46. Figura/fondo: rostros y copa

# PRÓLOGO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA

Cuando me ofrecieron escribir el prólogo de este libro, la primera emoción que vino a visitarme fue “el miedo”, para más tarde transformarse en un riesgo, y dije “ok” saltando al vacío, como muchas otras veces (ya tengo nivel de experta). Así que aquí estamos.

La Vida (me gusta llamarla en mayúscula) te coloca frente a oportunidades de avanzar en el camino, y cómo vivirlas es el juego que nos propone. Es un juego siempre maravilloso y profundo en el presente que nos permite, si lo deseamos, observar el despliegue de la forma que en cada instante se va creando. Es el gran regalo de vincularse al otro para compartir, compartir desde un mismo camino, un mismo sendero de aprendizaje.

Nuestra asociación, con más de 20 años de camino recorrido y con el deseo todavía pulsante de quienes en su día se vincularon para compartir sus experiencias, se expande y se abre a recibir a otros que resuenan en este mismo caminar: nos unimos a dar y recibir desde ese lugar afín a cada uno de sus miembros.

Gracias, gracias, gracias Aliento de Vida.  
Cristina, Eduvigis, Elia, Gaya, María José, Nuria  
“La Junta”  
14 de mayo de 2019



# PRÓLOGO

de Franklyn Sills

**M**e sentí muy feliz cuando Cherionna decidió escribir este libro introductorio sobre la naturaleza y práctica de la aproximación Biodinámica a la terapia Craneosacral. La mayoría de los libros de texto de este campo han sido escritos por hombres, ¡y sin embargo la gran mayoría de terapeutas son mujeres! Es muy importante contar con la perspectiva femenina sobre este maravilloso trabajo que hacemos. Aprecio mucho el estilo y la calidad de la escritura de Cherionna, que me ayuda a tener la sensación sentida de lo que ella comparte y describe. También siento mucho agradecimiento por las ilustraciones que ha hecho para el libro. Producen en mi conciencia una sensación visceral, una sensación sentida, cuando las miro junto a los textos que las acompañan.

Conocía Cherionna, que es mi esposa, hace muchos años en un congreso americano de Biodinámica Craneosacral. Ella habló e hizo una demostración de *Continuum Movement* (Movimiento continuo), una práctica maravillosa que hace uso del movimiento, la respiración, el sonido y la “atención abierta”. Cherionna es profesora autorizada de *Continuum Movement*, y yo era amigo de su mentora, Emilie Conrad, la fundadora del trabajo. Ciertamente el *Continuum Movement* parece ayudar a los participantes a recuperar la fluidez y la facilidad en su sistema cuerpo-mente, y tiene gran resonancia con el método biodinámico. La presentación de Cherionna me llegó tanto que me acerqué a ella después de su demostración, lo que inició nuestro precioso viaje interpersonal hacia el amor, la conexión y el matrimonio.

Cherionna es profesora acreditada de Biodinámica Craneosacral en Norteamérica, y comenzó a ser mi asistente en los cursos de formación y de posgrado, primero en Estados Unidos y después en el Instituto Karuna, en el precioso parque nacional de Dartmoor, en el Reino Unido. Karuna es un centro de formación residencial, que he ayudado a esta-

blecer y desarrollar, donde enseñamos formaciones y cursos de posgrado en Biodinámica Craneosacral, una forma de terapia Craneosacral de la que somos pioneros, que seguimos desarrollando, y que nos orienta hacia las fuerzas formativas de la vida. También enseñamos un tipo de psicoterapia basada en la atención al momento presente o *mindfulness*, la psicoterapia del proceso nuclear, de la que también somos pioneros y que hemos desarrollado bajo el liderazgo de mi anterior esposa, Maura Sills. Para mí, estar involucrado en estas artes curativas es un viaje increíble, y aprecio mucho el trabajo que hacen nuestros profesores y estudiantes en su mutuo proceso de aprendizaje.

Me interesé originalmente por el trabajo craneal en la década de los setenta, cuando conocí el trabajo de un osteópata, Randolph Stone. El doctor Stone desarrolló y enseñó su trabajo desde los años cuarenta hasta los setenta del siglo pasado. En muchos sentidos era un visionario, y percibía las fuerzas subyacentes y las energías de vida que organizan la venida a la forma de nuestro sistema cuerpo-mente. A finales de los años cuarenta, él afirmó que el plegamiento del embrión en la cuarta semana después de la concepción hacia una forma corporal no tiene nada que ver con los genes, sino con intercambios bioeléctricos en sus fluidos. Hizo dibujar para sus libros de terapia de polaridad interesantes imágenes del feto organizado dentro de los campos de energía. Sin embargo, la mayoría de los osteópatas y médicos que le rodeaban pensaban que era un excéntrico y que estaba equivocado. Y he aquí que en 2011 la investigación moderna descubrió que, efectivamente, el plegamiento del embrión para tomar la forma corporal no tiene nada que ver con los genes, sino que es consecuencia del intercambio bioeléctrico entre células dentro de los fluidos del embrión.<sup>1</sup>

Me impresionó sobremedida el trabajo del doctor Stone con la quietud y con lo que él llamaba la “esencia neutra”, la esencia de quietud dentro de todas las formas, sin importar cuál sea o haya llegado a ser su naturaleza condicionada. Esto me llevó a matricularme en la Facultad de Osteopatía, donde, como alumno, conocí el trabajo de Rollin Becker y empecé a orientarme hacia lo que el fundador del trabajo, el doctor William Gardner Sutherland, llamó la “marea”: la marea fluida y la quietud que residen en el corazón de toda forma y proceso. Entretanto, un osteópata llamado John Upledger empezó a sacar este trabajo de la osteopatía y le dio el nombre de “terapia Craneosacral”. Upledger enseñaba una aproximación muy biomecánica a este campo, que venía del anterior trabajo de Sutherland. En su trabajo posterior, Sutherland hizo énfasis en las fuerzas

subyacentes que organizan nuestro sistema cuerpo-mente en cuanto a su forma, a las que llamó “la potencia del Aliento de Vida”. Este trabajo requería mucha menos “acción”, pues hundía sus raíces en la “potencia sin error” y en la “marea” de la Respiración Primaria.

A mis colegas y a mí nos llevó muchos años desarrollar un método para enseñar este trabajo dentro de nuestro propio contexto, y continúa desarrollándose y cambiando con cada ciclo de enseñanza del Instituto Karuna. A medida que a mí y a nuestros tutores se nos pedía enseñarlo en todas partes, el trabajo se ha extendido por el mundo con el nombre de *terapia Craneosacral Biodinámica*. La Biodinámica Craneosacral se ha desarrollado de muchas maneras y es una “iglesia amplia”; hay muchas aproximaciones y muchas maneras de entenderla. Existen asociaciones Biodinámicas profesionales en todo el mundo, y estamos viviendo una época emocionante.

Lo que siento que falta es una perspectiva femenina sobre el trabajo, basado en la presencia, en la relación y en la quietud, puesto que la mayoría de quienes lo practican son mujeres, y la mayoría de los libros han sido escritos por hombres. De modo que, por favor, leed y disfrutad del viaje, sentido y visceral de Cherionna, de la aproximación Biodinámica a la terapia Craneosacral.

Con mis mejores deseos, Franklyn Sills.

## PREFACIO

Este libro comenzó con una semilla plantada por mi esposo, Franklyn Sills, pionero del campo de la Biodinámica Craneosacral. Él sintió la necesidad de la existencia de un texto introductorio sobre esta bella práctica. La semilla fue regada por otras conversaciones con estudiantes, que lamentaban la falta de mujeres autoras en este campo, y a los que les gustaba la experiencia de *Continuum Movement*, a la que los introduje dentro del contexto de las clases de Biodinámica Craneosacral.

A lo largo de mis años con Franklyn, he vivido cambios drásticos en mi propia experiencia y práctica de la Biodinámica Craneosacral. También se ha incrementado mi aprecio de la capacidad que tiene Franklyn para articular las experiencias perceptuales sutiles y los procesos de curación involucrados en esta disciplina, y para organizarlos en un sistema conceptual coherente, expuesto en un programa de estudios notablemente eficaz. Su claridad parecía disolver los velos y nubes de confusión perceptuales para mí y para muchos otros.

Ya llevaba bastante tiempo practicando y enseñando Biodinámica Craneosacral cuando Franklyn y yo iniciamos nuestra relación personal. La atracción romántica siempre es una fuente de ignición y descubrimiento, pero, en mi caso, nuestras largas conversaciones sobre el trabajo que amamos y compartimos avivaron el fuego todavía más.

Estudí Biodinámica Craneosacral con John y Anna Chitty, que a su vez habían estudiado con Franklyn. Al trabajar muy cerca de Anna en Boulder, Colorado, mientras me preparaba para ser profesora, compartí sus esfuerzos por clarificar y desarrollar el trabajo, y la manera de impartirlo. Me encantó el campo energético de amor incondicional que Anna parecía crear en sus clases. Aunque yo ya practicaba la terapia somática, y estaba especializada en el trauma prenatal y perinatal, cuando me formé con John y Anna descubrí que mi capacidad de trabajar con el trauma creció exponencialmente bajo su tutelaje. También descubrí

que mi capacidad de autorregularme daba un salto cuántico al hacer la formación con ellos.

Todos lo celebramos cuando Franklyn por fin publicó los primeros volúmenes de *Terapia Craneosacral Biodinámica*. Hasta ese momento, solo disponíamos de una serie de libros de osteópatas craneales que estaban relacionados en distintas medidas con nuestro trabajo. No obstante, los libros de Franklyn trataban sobre lo que estábamos enseñando en la formación básica, y podían servir como libros de texto. En ese punto, enseñar este trabajo se hizo un poco más fácil, pero se producían numerosos debates entre los profesores con respecto a qué estábamos haciendo realmente. Había muchas preguntas.

Los dos seminarios de posgrado que hice con Franklyn no me clarificaron las cosas del todo. En realidad, activaron todavía más mi curiosidad al ver que él estaba explorando áreas no descritas en los libros. Cuando empezamos a conocernos, me enteré de que consideraba aquellos dos primeros volúmenes como textos puente, que tenían la intención de dar apoyo a quienes habían sido entrenados en las formas más biomecánicas del trabajo craneal, para facilitar la transición hacia un trabajo más biodinámico. En 1992, él y sus tutores en Karuna Institute llegaron a la conclusión de que no estaban enseñando lo que en realidad practicaban. Estaban enseñando lo que Franklyn creía que era necesario enseñar a los recién llegados al trabajo. Entonces emprendieron el trabajo de revisar el programa de estudios para reflejar una aproximación más Biodinámica. Las formaciones que había enseñado en Estados Unidos y en otros lugares no reflejaban necesariamente este cambio debido a los problemas prácticos involucrados. Mucha de la confusión que experimentábamos como estudiantes y profesores parecía estar relacionada con esta discrepancia.

Cuando iniciamos nuestra relación personal, Franklyn estaba trabajando en una nueva serie de textos relacionados con la evolución del trabajo y del programa de estudios. Le ayudé a revisar y a corregir los textos, y también contribuí con algunos capítulos. Asimismo empecé a ser asistente de Franklyn en la formación que impartió en la ciudad de Nueva York. ¡Las nubes empezaron a despejarse! Con cada nuevo “ajá”, descubrí que me establecía más profundamente en el trabajo. Experimenté que mi percepción se clarificaba de maneras asombrosas, proceso que continúa hoy en día. También he sido testigo del constante desarrollo de Franklyn a medida que elucida y simplifica algunos aspectos del trabajo. Me siento profundamente agradecida por la oportuni-

dad de estar tan cerca de él y de la evolución de su claridad con respecto a este campo.

Mientras continúo mi camino con la práctica Biodinámica, disfruto llevando mi propio toque (sí, un toque femenino) al trabajo. Mi otra pasión es el *Continuum Movement*, fundado por mi mentora, la difunta Emily Conrad. El *Continuum* es una práctica de movimiento consciente, profundamente femenina en muchos sentidos. Tiene mucho que ver con curvas y espirales, pulsaciones y ondas. Como la Biodinámica Craneosacral, requiere ralentizarse y profundizar en estados fluidos y espaciosos que van acompañados de percepciones sutiles. Utiliza distintos tipos de respiración, sonidos vocalizados generalmente dirigidos a los tejidos corporales, movimientos corporales, y conciencia sutil. Lo considero una encarnación de la práctica del *mindfulness* (plena atención al presente), que es capaz de alterar el sistema nervioso y de potenciar una sensación de salud, bienestar y plenitud.

Una inspirada profesora de *Continuum*, Bonnie Gintis, que también es osteópata craneal Biodinámica, en su libro *Engaging the Movement of Life*, compara ambas prácticas. Ella escribe, refiriéndose a William Sutherland, el fundador de la osteopatía craneal: “Sutherland considera que el objetivo del tratamiento osteopático es el movimiento libre de todos los fluidos corporales en sus puntos de encuentro. La práctica del *Continuum* aborda el mismo problema empoderando a cada individuo para que se vincule con su propia fluidez y estimule el movimiento de sus fluidos, así como del cuerpo como continente de los mismos”.<sup>2</sup> En la Biodinámica Craneosacral nos orientamos de manera particular hacia las fuerzas organizadoras que afectan al flujo libre y desinhibido dentro del cuerpo. En *Continuum*, podemos sentir y encarnar estas influencias sutiles. He oído a muchos decir que *Continuum* es como darte una sesión Craneosacral o Biodinámica.

Franklyn y yo nos conocimos e iniciamos nuestra relación de pareja en la presentación de *Continuum* que realicé en el congreso Aliento de Vida de Biodinámica Craneosacral, en Carolina del Norte. El nombre original que di a mi presentación fue: “*Continuum* y Biodinámica: un matrimonio perfecto”. Posteriormente, cambié el subtítulo a “camino paralelos”, pero mis colegas biodinámicos me recordaron el título original dos años después, cuando Franklyn y yo nos casamos.

Cuando un estudiante varón me animó a escribir este libro por la falta de voces femeninas en este campo, me di cuenta de que tendría que incluir la influencia de *Continuum*. Ya no puedo practicar la Biodinámica

Craneosacral sin hacer referencia a *Continuum*: a lo largo de este libro ofrezco exploraciones centradas en el cuerpo, guiadas y experimentales, en las que ha influido de manera fundamental.

Mi aproximación a la Biodinámica Craneosacral suele ser visual, además de somática. Literalmente, veo la Biodinámica Craneosacral en preciosas imágenes luminosas. Para mis habilidades artísticas y digitales, es todo un reto intentar retratar lo que veo en estas páginas, pero me deleito en este reto y espero que tú también.

En cierto sentido, este libro es una expresión del matrimonio entre mis dos amores. Espero que te dé la chispa de ignición que yo he recibido en mis conversaciones sobre Biodinámica Craneosacral con Franklyn, y que continúo recibiendo en cada sesión de tratamiento.

En las páginas siguientes ofrezco comprensiones de mi propio viaje, en las que he tratado de clarificar y encarnar los principios y conceptos de la Biodinámica Craneosacral. Te doy la bienvenida a este campo evolutivo y dinámico que, como verás, trata de nuestro ser más esencial.

## AGRADECIMIENTOS

Desde la profundidad de grandes mareas de aprecio y gratitud ofrezco este libro al mundo. Mi aprecio viene en primer lugar por este precioso trabajo de la Biodinámica Craneosacral y la honda curación que contiene para nosotros: para los clientes, terapeutas y, según creo, potencialmente para el planeta en su totalidad. Estoy agradecida a los que a lo largo de los años han intentado interpretar este trabajo, desarrollándolo en una práctica accesible para la gente común, al menos para aquellos que estén dispuestos a sumergirse en los misterios de la salud. La lista comienza con los que no he podido conocer personalmente, y en particular con el fundador de la osteopatía, el doctor Andrew Taylor Still; el fundador de la osteopatía craneal, doctor William Garner Sutherland, y el doctor Rollin Becker, que continuó desarrollando los postreros trabajos de Sutherland, de los que nació la Biodinámica Craneosacral.

A un nivel más personal, estoy infinitamente agradecida a mi querido esposo, Franklyn Sills, en primer lugar por cómo ha desarrollado el trabajo, incluyendo los libros de texto y un programa de estudio coherente, sacándolo del mundo de la osteopatía. Ahora terapeutas de múltiples procedencias enseñan y practican la Biodinámica Craneosacral en todo el mundo. Asimismo, ahora el trabajo incorpora la presencia relacional, basada en el *mindfulness* (atención al momento presente) y las habilidades relacionadas con el tratamiento del trauma como ayuda para la totalidad de la persona.

Y a otro nivel todavía más personal, estoy agradecida a Franklyn por su apoyo a la hora de escribir este libro, a cada paso del camino. Para empezar, fue idea de Franklyn escribir un libro de introducción a la Biodinámica Craneosacral. A medida que la escritura progresaba, me ayudó clarificando conceptos, me animó a revivir mis habilidades artísticas después de haber permanecido dormidas durante demasiados años, e incluso posó para algunos dibujos. También me masajé la espalda, y