



Cranio-Sakrale-Therapie

Im Feld zwischen den energetischen und manuellen Behandlungsformen findet die **CranioSakrale Therapie** ihren Platz

Sie ist sowohl manuelle Therapie, d.h. korrigierende Arbeit auf der körperlichen Ebene, als auch energetische und emotionale Ausgleichs- und Lösungsarbeit.

CranioSakral heißt diese Therapieform, weil sie mit der, sich zwischen dem **Schädel** (lateinisch **cranium**) und dem **Kreuzbein** (lateinisch **sacrum**) befindenden Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor), arbeitet. Sie hat den Schwerpunkt auf der Harmonisierung der rhythmischen Bewegungen dieser Flüssigkeit, die das Zentralnervensystem des Menschen umfließt.

Craniosacrale Therapie ermöglicht auf sanfte Weise eine Kontaktaufnahme mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten, mit den Bewegungen des Liquors und dem Nervensystem. Andererseits natürlich auch mit den Knochen, Muskeln und dem Bindegewebe.

Der Schädel „atmet“:

Eine der Voraussetzungen der Arbeit mit dem kraniosakralen System ist die Entdeckung, dass die einzelnen, durch Nähten miteinander verbundenen Teile des Schädels sich in Bewegung befinden. Erzeugt wird diese Bewegung vermutlich durch die Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Die Dehnbarkeit der Knochennähte liegt unter einem Millimeter und kann mit etwas Feingefühl und Unvoreingenommenheit dennoch präzise gespürt und positiv beeinflusst werden.

Weil es sich beim kraniosakralen System um ein grundlegendes System handelt, wird es auch als „primärer respiratorischer Mechanismus“, also als „Grundrhythmus“ des Körpers bezeichnet.

Nicht nur der Bereich zwischen Schädel und Kreuzbein, sondern der ganze Körper des Menschen befindet sich, durch den kraniosakralen Rhythmus, in einer wellenförmigen Bewegung des Öffnens und Schließens. Wo dies nicht so recht funktioniert, können therapeutisch zur Korrektur bestimmte Handgriffe gesetzt werden.

Jedes Krankheitsbild und jede Energieblockade verursacht Abweichungsmuster von der rhythmischen Grundbewegung. Diese zu beheben ist Aufgabe der kraniosakralen Therapie.

Das Zusammenwirken körperlicher und geistig-emotionaler Probleme:

Für jeden körperlichen Starrezustand gibt es ein psychisches Gegenstück im Unbewussten, das dem Grad der körperlichen Symptomatik entspricht. Einer davon ist, dass sich die Starrheit des Denkens auf der Ebene der feinen Knochenbewegungen als Starrheit der Schädelknochen widerspiegeln kann.

Die volkstümliche Redewendung von der Engstirnigkeit erweist sich auf dieser Ebene als wohl wahr. Man kann auf dieser Ebene, vielleicht am deutlichsten überhaupt, den Geist "berühren".

Die befreiende Kraft der sanften Berührung:

Der Mensch wird aus der Sicht dieser Methode als ganzheitliches und komplexes Energiesystem betrachtet und entsprechend behandelt. Es geht nicht um isolierte Korrekturen von bestimmten Beschwerden geht, sondern vielmehr um die Auflösung von, physiologisch oder emotional bedingten Blockaden, um so den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen. Dies ist ein Ansatz, den die Craniosacraltherapie z.B. mit der chinesischen Medizin oder der Homöopathie gemeinsam hat.

Die Behandlung ist sanft, einfühlsam und kommt meist mit minimalem Druck aus. Der Behandler legt seine Hände da auf, wo er eine Störung im cranosacralen Rhythmus festgestellt hat. Es wird meist mit indirekten Techniken gearbeitet (es wird dabei keinen Gegendruck erzeugt, sondern die Hände gehen in die Richtung, die das Gewebe oder die Knochen vorgeben, der Druck am Ende dieser Bewegung wird sanft gehalten, bis eine Entspannung oder Lösung eintritt.

Bei der Behandlung des menschlichen Körpers bewirkt eine, über einige Minuten ausgeübte, sanfte Kraft mehr, als ein schmerzhaftes Durchbrechen von Blockaden, da der Körper keine Signale bekommt, durch die er eine Abwehrspannung aufbaut. Zudem fällt es dadurch dem Klienten leichter, dem Behandler zu vertrauen und loszulassen.

Indikationen :

- bei allen akuten und chronischen Beschwerden und Symptomen als begleitende oder alleinige körperliche Therapie
- bei psychosomatischen Symptomen und funktionellen Beschwerden
- weitere: siehe Schautafel (Wechselwirkungen zw. Wirbeln und Organen und mögliche Beschwerden)

Das Spektrum der Anwendung cranosacraler Arbeit reicht von einer vitalisierenden und entspannenden Allgemeinbehandlung über die integrative Behandlung von körperlichen Problemen, bis hin zur Aufarbeitung tieferemotionaler Traumata.

Nicht zuletzt liegt der Reiz dieser Arbeit in der besonderen Qualität für den Behandler. Er muß lernen, sich meditativ auf seinen Patienten einzustimmen und der Intuition und Intelligenz seiner Hände zu vertrauen. Das Erspüren der subtilen Eigenbewegungen des kraniosakralen Systems, der Knochen und des Gewebes eröffnet immer tiefere Dimensionen der Wahrnehmung.

Kontra - Indikationen : (Auszug der wichtigsten Möglichkeiten)

- bei frischen, offenen Knochenbrüchen
- bei TBC im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke (nur zur Unterstützung)
- bei mass. Verletzungen der Muskeln und Bänder (z.B. Ein- oder Abriss) nur zur Unterstützung einer schnelleren Heilung
- bei frischem Schlaganfall, der durch eine Gehirnblutung ausgelöst wurde

Wann kann mit einer Besserung der Symptome gerechnet werden ?

- diese Frage ist schwer zu beantworten, wenn ich ehrlich sein will.
- Der eigentliche Heilungsprozess liegt außerhalb des Einflussbereiches des Therapeuten. Dieser gibt dem Körper lediglich Hilfestellung bei der Heilung.
 - >> dies geschieht manchmal nach einer Sitzung, manchmal erst nach zehn oder vielleicht mehr.
 - >> je eher nach dem Auftreten eines Symptomes mit der Therapie begonnen wird, desto schneller können sich die erwünschten Ergebnisse einstellen und desto eher fühlt sich auch der Patient wieder wohler.

Die Heilung, oder der Besserungsprozess, muss aber durch die *Selbtheilungskraft* des Patienten erfolgen (oft können diese zusätzlich durch eine Kombination von sonstigen Maßnahmen unterstützt werden). Ohne den echten Willen zur Gesundung, mit allen Höhen und Tiefen, wird sich der gewünschte Erfolg jedoch leider nicht, oder nicht in vollem Umfang einstellen können.

Historie:

John E. Upledger, Dr. osteopath., FAAO (Begründer der CranioSakral Therapie) :

Dr. Upledger hatte als Chirurg in den 70iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts erstmals die Möglichkeit, bei einer Wirbelsäulenoperation die rhythmischen Bewegungen der Rückenmarkshäute zu beobachten.

Dieses Erlebnis veranlasste ihn dazu, dieses Phänomen intensiv zu untersuchen.

Nach Jahre langen Forschungen und Ausbildung zum Osteopathen entwickelte er schließlich das, was heute als *CranioSakrale Therapie* bezeichnet wird.

Da es sich noch um eine verhältnismäßig junge Therapieform handelt, geht die Entwicklung stetig weiter und das gesamte Potential ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft.

Der Ursprung der CranioSakralen Therapie geht auf einen Mitbegründer der Osteopathie, dem Amerikaner *William G. Sutherland*, zurück.

Er entdeckte Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts, dass die einzelnen Schädelknochen (cranium) nicht fest miteinander verwachsen sind, sondern rhythmische Bewegungen ausführen.

Diese Bewegungen setzen sich bis zum Kreuzbein (sacrum) fort. Sogar in den Händen und Füßen, und an den inneren Organen, ist dieser Rythmus zu erspüren