



Die **Craniosacral-Therapie** aktiviert Selbstheilungskräfte und beruhigt das zentrale Nervensystem mit hauchzarten Berührungen

Gespräche mit dem

# Körper

**I**m Ernst: Neulich erzählte mir eine Freundin, sie könne ihre Niere spüren. Nicht dass sie wehtue, nein, sie könne sie sozusagen „bei der Arbeit“ spüren. Ich muss gestehen: Ich spüre meine Niere nicht. Manchmal spüre ich mein Herz schlagen und wenn ich darauf achte, spüre ich meinen Atem. Besagte Freundin spürt also mehr, ihre Niere, aber auch andere Organe, wenn sie sich darauf konzentriert. Sie kann das, seitdem sie bei einem Craniosacral-Therapeuten war. Von ihm hat sie gelernt, auf ihren Körper und seine vielen kleinen Bewegungen zu achten. Allein diese Achtsamkeit, so sagt sie, hätte einen heilenden Effekt. Der Craniosacral-Therapeut könne natürlich noch mehr, er würde diese Bewegungen harmonisieren, Blockaden auflösen und damit heilen. Ihre Kiefersperre und ihre schmerzhaften Verspannungen im rechten Arm seien tatsächlich weg.

## Den Rhythmus des Craniosacral-Systems finden

„In der Tat sind jene kleinen Bewegungen das zentrale Element der Craniosacral-Therapie“,

erklärt Daniel Agustoni, Craniosacral-Therapeut und Begründer des Sphinx-Craniosacral-Institutes in der Schweiz. Sie vollziehen

---

**„Als würde uns ein Schmetterlingsflügel streifen“**

---

sich kontinuierlich, langsam, kaum merklich und in einem eigenen Rhythmus; Atem, Herzschlag, die Bewegungen der Organe und Muskeln und speziell der Rhythmus des Craniosacral-Systems.

Der Name dieser körperorientierten Heilmethode leitet sich von den knöchernen Strukturen des Schädels (Cranium), des Kreuzbeins (Sacrum) und der Wirbelsäule ab. Doch ge-

nauso wichtig sind auch die Hirn- und Rückenmarkshäute. Die Hirn- und Rückenmarkshäute, von Fachleuten Liquor cerebrospinalis genannt, fließt zwischen Gehirn, Rückenmark und den Nervenenden, die entlang der Wirbelsäule austreten und versorgt sie so mit Nährstoffen.

Alles in allem bilden diese Strukturen ein pulsierendes System mit einem Takt von sechs bis zwölf Intervallen pro Minute. Und diesen Rhythmus können wir spüren. Ist er sehr schwach und fast nicht wahrnehmbar, deutet dies auf eine Störung hin. Mit leichten Berührungen, die gerade einem Gewicht von einem bis drei Gramm entsprechen, nimmt der Craniosacral-Therapeut Einfluss, harmonisiert und stärkt die Bewegung des Systems und mobilisiert damit die Selbstheilungskräfte. „Ist das zentrale Nervensystem ausgeglichen“,

so Agustoni, „harmonisiert dies auch den Rest des Körpers.“

Werkzeug des Craniosacral-Therapeuten sind einzig seine Hände, Finger und Fingerspitzen, mit denen er an bestimmten Stellen des Körpers einen leichten Druck ausübt. Ausschlaggebend ist hierbei die Qualität der Berührung. „Es ist eine klare, sanfte, leichte Berührung, keine eindringende oder aggressive“, betont Agustoni.

Als würde uns ein Schmetterlingsflügel streifen. Ein Hauch nur, der trotzdem die Kraft hat, die regenerativen Kräfte unseres Körpers zu aktivieren, das zentrale Nervensystem auszugleichen und so Krankheiten zu heilen.

### Positives Feedback für den Körper

Damit greift die Craniosacral-Therapie auf das Gedankengut der Osteopathie zurück, aus der sie sich vor rund 25 Jahren zu einer eigenständigen Heilbehandlung entwickelt hat.

Als ganzheitliche Heilmethode arbeitet sie ohne Medikamente und Instrumente und geht davon aus, dass unsere Gesundheit von jenen Bewegungen unseres Körpers abhängt. Sind sie eingeschränkt oder blockiert, kann es zu Erkrankungen kommen. Werden die Bewegungen harmonisiert und die Blockaden beseitigt – und damit auch die Erkrankung. Dabei arbeitet die Craniosacral-Therapie im Unterschied zur Osteopathie mit vereinfachten Techniken, weniger Druck und ressourcenorientiert. „Ich gehe nicht von einer Dysfunktion aus, sondern ich arbeite mit den Körperrhythmen als Ausdruck des Gesunden“, sagt Daniel Agustoni. Deshalb fragt er nicht: Wo tut es weh? Sondern: Wo fühlt es sich gut an? Der Gesprächsführung kommt somit eine wichtige Rolle zu. Denn indem wir nach einer angenehmen Körperzone fragen, provozieren wir im Körper ganz andere neurophysiologische Prozesse, als wenn wir nach einem Problem fragen.

Deshalb lädt Daniel Agustoni seine Patienten ein, dort hinzuspüren, wo es angenehm ist. In diesem Sinne ist die Craniosacral-Therapie eine Art Kommunikation mit dem Körper, die vor allem auf einem positiven Feedback basiert.

## Die Craniosacral-Selbstbehandlung

Diese positive Kommunikation können wir für unsere Gesundheit einsetzen - auch mit Hilfe von Selbstbehandlungen, die Daniel Agustoni entwickelt hat. Sie ist zwar für alle

### „Unser Körper drückt immer das aus, was wir als Ganzes sind“

Menschen geeignet, ersetzt aber bei handfesten körperlichen Beschwerden und einer Krankheit nicht den ausgebildeten Craniosacral-Therapeuten und Arzt. „Wer bei einem Craniosacral-Therapeuten in Behandlung ist, kann mit der Selbstbehandlung die Behandlungsergebnisse unterstützen. Alle anderen können damit zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit gelangen und allgemein ihr Lebens- und Körpergefühl positiv beeinflussen,“ so Daniel Agustoni. Und weiter: „Wer den Craniosacral-Rhythmus nicht spürt, kann die Aufmerksamkeit auf das lenken, was er spürt, zum Beispiel den Atemrhythmus“, schlägt Agustoni vor. Wir müssen nichts erreichen; es genügt, einfach nur da zu sein. „Es tut gut, sich in den Rhythmus einzufügen, mit ihm mitzugehen. Der Craniosacral-Rhythmus ist Ausdruck unseres Lebensatems“, sagt Agustoni. Allein ihn wahrzunehmen reicht schon aus, um ruhiger zu werden und den Körper auszugleichen. „Unser Körper drückt immer das aus, was wir als Ganzes sind.“ Deshalb ist es sinnvoll, das einfache Hineinfühlen in den Körper in den Alltag zu integrieren. „Spüren Sie Ihrem Atem nach, wenn Sie auf einer Parkbank in der Sonne sitzen und Mittagspause machen, wenn Sie auf jemanden warten, vor dem Zubettgehen oder wann immer es sich anbietet“, rät Agustoni. Nehmen Sie zum Beispiel Ihre Beine: Wo sind die Muskeln entspannt? Wo fühlt sich alles locker und gut an? Achten Sie darauf, dass Sie sich bei Ihrer Craniosacral-Selbstbehandlung in einer entspannten und geschützten Umgebung befinden. Dann können Sie sich an den folgenden Übungen von Daniel Agustoni selbst versuchen (Übung Seite 24). Gönnen Sie sich danach ein paar Minuten, um wieder in den Alltag zurückzukehren. *Emma Grahlmann*

## VERANSTALTUNGEN

### Basel/CH:

02.05.06 Informationsebene

09.11.06.06 Einführungsseminar

Tel. (0041) 61 27 40 77 4

### Stuttgart:

09.05.06 Vortrag mit anschließender Selbstbehandlung

Evang. Bildungswerk Hospitalhof

Tel. (0711) 20 68 15 0

### Hamburg:

07.10.09.06 Basiskurs CS1

Tel. (0041) 61 27 40 77 4

### Saarland:

12.15.10.06 Basiskurs CS1

Tel. (0041) 61 27 40 77 4

## CRANIOSACRAL-WEITERBILDUNGEN

### Sphinx-Craniosacral-Institut

Postfach 629, CH-Basel

[www.craniosacral.ch](http://www.craniosacral.ch)

### Praxis Wolfgang Rühle

Sybelstr. 13, 10629 Berlin

### Konrad Alverdes

33 602 Bielefeld, Tel. (0521)13 13 68

## INFOS ZU CRANIOSACRAL-THERAPEUTEN

[www.upledger.de](http://www.upledger.de)

[www.craniosacralflow.ch](http://www.craniosacralflow.ch)

[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

## BUCHTIPP



Daniel Agustoni  
**Craniosacral  
Selbstbehandlung**  
Kösel  
€ 19,95

Daniel Agustoni

### Auf die Weisheit des Körpers hören

Übungs-CD

Kösel, € 17,95



### Daniel Agustoni

geb. 1964, ist ausgebildet in biodynamischer Massage und weiteren Körpertherapien. Weiterbildungen in verschiedenen Methoden der Sanften Medizin, Gestalttherapie und Trauma-Heilung. Er praktiziert seit über 12 Jahren Craniosacral-Therapie, entwickelte das Ausbildungskonzept „craniosacral flow“, ist Autor verschiedener Bücher und Begründer des Sphinx-Craniosacral-Institutes in Basel. [www.craniosacral.ch](http://www.craniosacral.ch)

### Wichtig vor einer Selbstbehandlung:

- Ruhige und sichere Umgebung
- Frische Luft
- Raumtemperatur von ca. 20 bis 23 Grad
- Angenehme Stimmung im Raum
- Bequeme Kleidung
- Etwas Warmes zum Überziehen in Griffnähe, falls der Blutdruck sinkt (Pullover, Jacke oder Decke)



Fotos: Daniel Agustoni

*Ausstreichen entlang des unteren Rippenbogens, Rippenbogen entspannen (ca. 1 Minute, sitzend, liegend, evtl. auch stehend durchführen)*

### Diese Massage fördert:

- freie Atembewegung in Brustkorb und Bauch
- vermehrte Bewegung verschiedener Organe
- Durchlässigkeit des Rumpfes insgesamt
- Entschlackung, Verdauung und Vitalität
- spontanen Ausdruck

Entlang dem unteren Rippenbogen ist das Zwerchfell, unser Haupt-Atemmuskel, befestigt. Ein freies und entspanntes Zwerchfell verhilft uns zu voller Atmung. Das Zwerchfell birgt in seinem Tonus und seiner Flexibilität viel Wissen über Körper, Gefühle, Geist und Seele. Bei Freude oder Lust schwingt das Zwerchfell anders als beim Weinen, bei Angst oder Schmerz. Es übernimmt jeden Schockreflex, weiß sich aber auch zu entspannen, beispielsweise beim Lachen.

### Ausführung:

Streichen Sie den Rand des unteren Rippenbogens von innen nach außen aus und entspannen damit oberflächliches Gewebe nahe dem Zwerchfell. Das Ausstreichen des unteren Rippenbogens geschieht vorzugsweise beim Ausatmen: Zu Beginn des nächsten Ausatmens beginnen Sie, das Gewebe gleichzeitig links und rechts entlang des Rippenbogens auszustreichen, (mit der linken Hand den linken Rippenbogen, mit der rechten Hand den rechten Rippenbogen). Nach dem Ausstreichen geben Sie sich einige Atemzyklen Zeit, um nachzuspüren. Sie können den Rippen-

bogen mehrmals beim Ausatmen ausstreichen und dabei die Intensität des Ausstreichens verstärken oder abschwächen.

- Bequem sitzend oder liegend nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und spüren dabei die Bewegungen des Atems bis hinunter ins Becken.
- Zentrieren Sie sich und spüren Sie die Sitzbeinhöcker, Beine, Füße und die Verbindung zur Erde.
- ertasten Sie mit den Fingerspitzen beider Hände, wie Ihr unterer Rippenbogen beidseitig nach außen verläuft. Lernen Sie die Struktur, den Tonus und Verlauf kennen. Hier spüren Sie, wie die Atmung den Körper fortlaufend bewegt, ausdehnt und leicht kontrahiert.
- Bringen Sie die Finger beider Hände zur Mitte des unteren Rippenbogens. Beobachten Sie Ihren Atem ein- und ausströmen, ohne ihn zu verändern.



*Thymusdrüse klopfen (ca. 1 Minute, stehend, sitzend, liegend durchführen; diese Übung wird auch in der Kinesiologie vermittelt)*

Die Thymusdrüse liegt unter der oberen Hälfte des Brustbeins. Sie hat eine große Bedeutung für unser Immunsystem, das Körperwachstum und für den Knochenstoffwechsel. Bereits die alten Griechen wussten, dass die Thymusdrüse die Lebensenergie des Körpers beeinflusst. Das griechische Wort thymos wird übersetzt mit Lebenskraft, Leben, Seele, Gemüt. Bei Krankheit und Stress reagiert die Thymusdrüse, indem sie kleiner wird. Sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, bei Harmonie, Liebe, Freude, Vertrauen und Zuversicht, wächst und vergrößert sich die Thymusdrüse. Als Bindeglied zwischen Geist und Körper scheint sie auf schöne Worte und Musik mit Ausdehnung zu reagieren.

### Ausführung:

Durch leichtes Klopfen auf das Brustbein wird die Thymusdrüse angeregt und in ihrer Tätigkeit unterstützt. Lassen Sie dabei Ihren Unterkiefer sinken und Ihren Atem fließen.