



Wohlfühlen und entspannen durch Craniosacral-Selbstbehandlung

In der Craniosacral-Behandlung wird durch sanftes Berühren und Weiten am Kopf eine umfassende Entspannung auf körperlicher und energetischer Ebene bewirkt. Sie löst Wohlbefinden aus und stärkt das Immunsystem auf nachhaltige Weise. BIOSchweiz zeigt, wie durch diese Form der Selbsthilfe die Heilung von innen gefördert und der gesamte Körper harmonisiert werden kann

Die Craniosacral-Therapie ist vor etwa 25 Jahren aus der Osteopathie (Behandlung der Gelenke, Organe, Schädelknochen, Gewebe) hervorgegangen. Sie hat sich weiterentwickelt und als eigenständige, sanfte Behandlung etabliert. Mittlerweile existieren verschiedene Behandlungsansätze. Vorwiegend wird sie heute mit ressourcen- und lösungsorientierter Gesprächsführung sowie interaktiver Prozessbegleitung kombiniert.

In der Schweiz wird die Craniosacral-Behandlung von zahlreichen Physio- und

Körpertherapeuten bei unterschiedlichen Beschwerden angewendet. Vor allem bei Schmerzen im Bewegungsapparat, bei Gesichtsschmerzen, nervösem Tic, Depressionen. Die Zusatzversicherungen einiger fortschrittlicher Krankenkassen beteiligen sich zu einem Teil an den Behandlungskosten.

Die Behandlung ist für den Patienten, die Patientin angenehm und entspannend: Sie oder er liegt in Alltagskleidung während 45 bis 60 Minuten auf einer weichen Massageliege und hat während dieser Zeit nichts aktiv zu tun - sogar Schlafen ist möglich. Diese sanfte Behandlung wird unter anderem auch von Hebammen, Logopäden, Ergotherapeuten sowie in der Pflege und Rehabilitation bis hin zur Sterbebegleitung angewandt.

Das Geheimnis der Craniosacral-Therapie

Das Craniosacral-System umfasst einen äusseren und einen inneren Teil. Äusserlich sind es Schädel (Cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (Os sacrum), daher der Name Craniosacral. Innerlich beinhaltet es Hirn- und Rückenmarkshäute (Meninges), welche als Membrane die Hüllen des Zentralnervensystems bilden. Zum System gehört auch das Hirn- und Rückenmarkswasser (Liquor cerebrospinalis).

Die langsamen Bewegungen des Craniosacral-Rhythmus sind Ausdruck des Lebenssystems und des Liquorflusses und mit rund sechs bis zwölf Zyklen pro Minute langsamer als Herzschlag und Atemrhythmus. Es kann auch noch langsameren Rhythmen gelauscht werden.

Die vier wichtigsten Merkmale des Craniosacral-Rhythmus sind die Zyklen pro Minute/Geschwindigkeit, Amplitude/Bandbreite der Bewegung, Stärke/Vitalität, Symmetrie/Links-Rechts (Ebenmässigkeit).

Das Craniosacral-System steht in enger Beziehung zu anderen Körpersystemen wie Blutkreislauf, Nervensystem, Hormonsystem, Lymphsystem, Atmungs- und Bewegungsapparat. Diese Systeme beeinflussen sich gegenseitig.

Die Entspannung des Craniosacral-Systems und die in der Folge deutlicheren Bewegungen des Craniosacral-Rhythmus unterstützen diese Körpersysteme einzeln und harmonisieren sie in ihrer Gesamtheit.

Bei der Craniosacral-Selbstbehandlung wird das Craniosacral-System sowohl periphär als auch direkt auf sanfte Weise entspannt. Mittels „Lauschen“ an paarigen Körperstellen und am Kopf kann der Craniosacral-Rhythmus mit etwas Übung und Geduld erfahren werden. Dadurch erhalten wir Aufschluss darüber, ob und wo Körperstellen frei oder eingeschränkt sind. Mit sanfter, stimmiger Berührung werden festhaltende Strukturen eingeladen, loszulassen.

ganzheitliche heilmethode



Viele Klienten sind überrascht, wie angenehm und tief eine solch sanfte Körperarbeit wirken kann. Die meisten Menschen entwickeln dabei innerhalb von sechs bis zwölf Sitzungen ein erweitertes Körperbewusstsein. Dieses kann zwischen den Craniosacral-Behandlungen mit der Selbstbehandlung vertieft werden. Als Craniosacral-Lehrer erlebe ich seit Jahren an Einführungsabenden, wie sich unterschiedlichste Menschen mit der Craniosacral-Selbstbehandlung innerhalb kurzer Zeit wieder entspannen können.

Bei Krankheiten, nach Unfällen, Schock oder Traumata sind Selbstbehandlungen nicht zu empfehlen. In solchen Fällen ist nämlich die Selbstregulation so stark vermindert, dass Hilfe von aussen notwendig ist: Etwa von einem Arzt, einem Heilpraktiker, einem Craniosacral-Praktizierenden oder einem Trauma-Therapeuten.

Ideal bei Stress im Alltag

Craniosacral-Selbstbehandlungen sind eine gute Alternative, dem Alltags-Stress zu begegnen. Sie fördern:

- das Körperbewusstsein, vertieftes Körperempfinden, Wahrnehmungsfähigkeit nach innen
- Entspannung durch sanfte Berührung
- Sensibilisierung aller Sinne, besonders des Tastsinns
- die Selbstregulation, die Immunabwehr und die Regeneration des Körpers
- Wachstumsprozesse, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- inneren Frieden

Eine Entspannung auf der Körper-Geist-Seele-Ebene stärkt unser Autonomes Nerven-

system mit seinen parasympathischen Anteilen, was unsere Selbstregulation und Regeneration von innen unterstützt. Ein in hohem Mass sich selbst regulierendes Nervensystem pendelt, je nach Situation, blitzschnell zwischen Anspannung und Entspannung. Dies ermöglicht, dass wir uns dann auch in kurzen Pausen schnell und tief erholen können. Die regenerierende Kraft, mit der wir in der Entspannung verbunden sind, ist ein ordnendes, nach Ganzheit und Vollkommenheit strebendes Naturprinzip.

Gemeinsam wirken Entspannung und Selbstregulation wie ein Jungbrunnen: Der Energiefluss in unserem Körper und unsere Lebenskraft werden gefördert. Unser Immunsystem und das innere Gleichgewicht gestärkt.

Oft wird wahrgenommen, wie sich bei der Therapie die Atmung verändert, Schultern und Unterkiefer sich senken, oder dass sich die Peristaltik im Magen-Darmbereich meldet. Dies zeigt, dass der Mensch loslässt: Sein Körper beginnt sich zu entspannen, das Autonome Nervensystem reguliert sich. Er erhält die Chance, sich harmonisch von innen heraus auszubalancieren.

Wohlbefinden durch Selbsthilfe

Die sicht- und spürbare Veränderung bei Personen, die Craniosacral-Selbstbehandlung anwenden, wird von Fachleuten wie von Laien immer wieder bestätigt. Viele der Praktizierenden berichten, sich so tief entspannen zu können wie schon lange nicht mehr. Sie fühlen sich danach wie frisch ausgeschlafen - vitaler und lebendiger. Erfahren werden auch Qualitäten wie Klarheit, Gelassenheit, Zufriedenheit, Präsenz, Zentriertheit. Mit allen Sin-

Wahrnehmungs- und Spürübung

Wie Sie den Körperrhythmus spüren können

Das Nervensystem wird nicht nur durch die Therapie beim Craniosacral-Praktizierenden unterstützt, sondern auch beim Spüren an sich selbst (Selbstpalpation). Vertrauen Sie dabei Ihren Händen und Wahrnehmungen. Sie können dabei entdecken, dass Ihre Hände ein sensibles Instrument sind, welches mit jedem Tasten und Spüren gestimmt und geschult wird.



Sie erspüren den Rhythmus der Schädelbewegung, vielleicht nicht beim ersten Palpieren. Schenken Sie sich Zeit. Oft zeigt sich dieser Rhythmus erst dann, wenn Sie völlig entspannt und absichtlos - ohne Konzentration - Ihren Händen „lauschen“. Je öfter oder länger Sie die Selbstpalpation ausführen, desto mehr spüren Sie und umso differenzierter werden Ihre Wahrnehmungen.

Wenn der Liquordruck, also der Druck der Schädelflüssigkeit, ansteigt, ist dies als Ausweitung, als ein Voller- und Grösserwerden wahrnehmbar, an paarigen, äusseren Körperstellen (beispielsweise an den Oberschenkeln) als Aussenrotation (AR). Wenn das Volumen des Liquors im System geringer wird, ist diese langsame Bewegung an paarigen Körperstellen als Innenrotation (IR) spürbar.

Lauschen Sie diesen langsamen Ebbe-Flut-Bewegungen: beispielsweise an den paarigen Körperstellen seitlich am Becken, an den Oberschenkeln oder an den Scheitelbeinen. Der Craniosacral-Rhythmus bringt die palpierenden Hände langsam seitwärts nach aussen, das entspricht der AR. Am äussersten Punkt kann der Rhythmus kurz innehalten und bringt dann die palpierenden Hände langsam nach innen, das ist eine IR, der wir folgen. Der Craniosacral-Rhythmus kann jederzeit kurz stoppen und sich danach in beliebiger Richtung (in IR oder AR) fortbewegen.

Schon Ihre Absicht, sich empfänglich mit den verschiedenen Ebenen (Haut, Bindegewebe, Muskeln, Knochen, Craniosacral-System inkl. Hirnhäute und Liquor) zu verbinden, schafft Offenheit für Resonanz. Unsere Wahrnehmungs- und Spürebene wird geschult und erweitert sich, unser Nervensystem wird für neue Eindrücke sensibilisiert. Dies alles geschieht mühelos und mit Leichtigkeit. Lassen Sie den Rhythmus zu sich kommen!

nen wird „Innen“ und „Aussen“ intensiver wahrgenommen. Andere wiederum berichten von mehr Kontrast und Farbe im Sehen - insgesamt über eine verstärkte und differenziertere Wahrnehmung.

Gleichzeitig sind viele der Selbstbehandlungs- und Wahrnehmungsübungen eine subtile Körperbewusstseinschulung. Sie laden dazu ein, liebevoll mit sich und seinem Körper umzugehen, ihm zu vertrauen und der inneren Weisheit des Körpers mit seinen verschiedenen langsamen Rhythmen zu lauschen.

Es ist besonders wertvoll, die Entspannung bewusst zu spüren und danach wahrzunehmen, welcher wohltuenden Effekt sie hat. Dadurch kann sich das neue Körpergefühl vertiefen und verankern. Bewusst den Unterschied vorher und nachher wahrnehmen heisst auch, dass unser Hirn dies wahrnimmt und das neue Körpergefühl abgesichert.

Je öfter man sich mit diesen ressourcierten Körperstellen verbindet und im ganzheitlichen Körperempfinden ruht, desto effektiver können sich positive Veränderungen etablieren. Denn sie werden dadurch auch neurologisch und im Unterbewusstsein verankert. Ebenso wird dies von der mentalen Ebene und dem Autonomen Nervensystem durch das Miteinbeziehen der Atmung registriert und abgespeichert. Und durch das entspannte Nervensystem werden sämtliche Körpersysteme in ihrer Funktion allgemein unterstützt.

Die Entspannung wird spürbar, indem das Gewebe unter den Händen:

- weiter,
- weicher,
- wärmer oder
- voller wird.

Sanft wie ein Flügelschlag des Schmetterlings

Craniosacral-Selbstbehandlungen beinhalten sowohl Wahrnehmungs- und Spürübungen als auch sanfte Entspannungen. Wer schon einige Craniosacral-Behandlungen beim Therapeuten erhalten hat, findet leichter und vertiefter Zugang.

Die Selbstbehandlungen werden alle sanft und mit Langsamkeit ausgeführt, wahlweise sitzend oder liegend. Sie führen zu Wohlbefinden, wenn Sie sich und der jeweiligen Körperstelle viel Zeit geben. Und acht-

sam und raumgebend wahrnehmen, was sich offenbaren mag. Die Dauer ist nebensächlich. Sie entscheiden intuitiv, ob eine Selbstbehandlung nur 30 Sekunden oder 5 Minuten lang dauern soll (s. Übungen in den Kästchen).

Eine gelassene Grundhaltung ohne Leistungsdruck ist vorteilhaft. Erfolgs- und Erwartungshaltungen würden unnötigen Stress erzeugen und die Wirkung der Übungen vermindern. Es gibt nichts zu erreichen. Die Entspannung wartet nur darauf, bis sie geschehen darf.

Dies bedeutet auch, dass Sie der Weisheit Ihres Körpers lauschen und vertrauen. Und somit auch Ihren inneren Wahrnehmungen vertrauen und Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen. Schnelle und forcierte Herangehensweise ist zu vermeiden. Im Gegenteil: Die langsamen und sanften Berührungen sollen so leicht wie der Flügelschlag eines Schmetterlings sein!

Eine harmonische Umgebung fördert die Entspannung

Je mehr Sie mit den Selbstbehandlungen entspannen und sich und Ihrem Körper freien Raum gönnen, desto sinnvoller ist es auch, gleich zu Beginn optimale Voraussetzungen zu schaffen. Wenn Sie dies einige Male getan haben - vielleicht wie ein kleines Vorbereitungsritual und mit Vorfreude -, werden Sie sich bald gewohnheitsmässig passend vorbereiten. Wohlbefinden und Entspannung können sich dadurch leichter einstellen. Folgende Empfehlungen haben sich in der Praxis bewährt:

- Ruhige und sichere Umgebung: Achten Sie auf eine möglichst ruhige, sichere und angenehme Umgebung, um vertrauensvoll und ungestört entspannen zu können. Schalten Sie Telefon und Handy auf Anrufbeantworter (selbst das Geräusch der Handy-Vibrationsfunktion kann stören), Legen Sie die Armbanduhr ab.
- Frische Luft: Lüften Sie vor Beginn kurz und kräftig, um den Raum mit frischem Sauerstoff zu füllen. Verbrauchte Luft macht schläfrig.
- Raumtemperatur: Je nach Jahreszeit empfiehlt sich, die Raumtemperatur etwas zu erhöhen. 20 bis 23 Grad empfinden die meisten Menschen beim Liegen als angenehm.

Sanfte Entspannung des Craniosacral-Systems

Schläfenbeine entspannen mit sanftem Ohrzug (ear-pull)

Diese Selbstbehandlung löst die Schuppennaht von Verklebungen, entspannt verschiedene Hirnstrukturen (unterstützt besonders den Hör- und Gleichgewichtsnerv und den längsten Hirnnerv, den Vagusnerv). Sie fördert freie Schläfenbeine, mobilisiert weitere Schädelknochen und entspannt indirekt das Kiefergelenk sowie über die Bänder auch das Zungenbein und den Halsbereich.

Mit gleichmässigem, sehr leichtem und kaum spürbarem Ohrzug gleichzeitig seitwärts und leicht in Richtung Schulter werden die Schläfenbeine entspannt. Sehr leichter, dafür stetiger Zug (ca. 1 bis 2 Minuten) ist vorteilhafter als zu schneller und zu viel Zug! Der leichte, beinahe nur gedachte Seitwärtszug soll langsam und sensitiv erfolgen. Mit

dieser sanften, jedoch kontinuierlichen Einladung in Löserichtung „seitwärts-zu-den-Schultern-hin“ geben Sie der Struktur die Zeit und überlassen ihr die Entscheidung, wann diese wo und wie viel Anspannung loslassen möchte.

1. Legen Sie Ihre Zeigefinger in das untere Drittel der Ohrmuschel. Ihre Daumen umfassen die Ohrmuschel von hinten. Dabei berühren Sie nicht die Ohrhäppchen, sondern klar und kompakt den unteren Bereich der Ohrmuschel. Lassen Sie vorzugsweise den Unterkiefer leicht sinken. Schliessen Sie Ihre Augen und spüren Sie nach innen.

2. Nun beginnen Sie langsam mit einem sanften, fast nur gedachten Zug „seitwärts-zu-den-Schultern-hin“ (beidseitig möglichst gleichmässig) und



ohne dass dies als fester Zug spürbar wird. Lösen Sie nach gegebener Zeit den sanften Ohrzug seitwärts wieder auf. Spüren Sie bewusst nach, wie es sich nun anfühlt.

- Stimmung im Raum: Vielleicht mögen Sie eine schöne Kerze anzünden, den Raum mit feinen ätherischen Ölen erfrischen oder die Selbstbehandlungen mit passender Musik unterstützen?
- Lockere Kleidung: Achten Sie auf bequeme Kleidung, damit der freie Atemfluss nicht beeinträchtigt wird. Normalerweise reicht Alltagsbekleidung, die Sie nirgends einengt.
- Warme Decke, Pullover: Empfehlenswert ist, eine Decke und etwas Warmes zum Überziehen in Griffnähe bereitzulegen, falls der Blutdruck während der Entspannung sinkt oder Sie sich ein wenig wärmen wollen. Haben Sie oft kalte Füsse, ziehen Sie bereits vor Beginn der Übung warme Socken an.

dies können sich Bilder, Farben, Düfte oder vielleicht auch eine aufsteigende Erinnerung manifestieren.

Beobachten Sie all dies und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiterhin dort, wo Ihre Hände aufliegen. Wie fühlt sich das Gewebe nach dem therapeutischen Puls an? Was hat sich verändert? Hat die örtliche Entspannung etwas in Ihrem Körper und in Ihrem Wohlbefinden verändert?

Die Anlagen und Fähigkeiten des Menschen zu differenziertem Erspüren und Wahrnehmen

mit allen seinen Sinnen sind immens. Deshalb stellt sich weniger die Frage, ob wir überhaupt beispielsweise subtile Gewebe spüren oder langsamen Körperrhythmen lauschen können. Entscheidend ist, dass wir beginnen, unseren Händen und Körperwahrnehmungen zu vertrauen. Wir können wieder entdecken, dass unsere Hände und unsere empfangende Präsenz ein sensitives Instrument sind, welches mit jedem sanften Berühren und Erspüren (Palpieren) gestimmt und geschult wird.

Daniel Agustoni

Auf den Körper achten

Beim sanften Ertasten und Entspannen von Körperstrukturen kann sich der so genannte „therapeutische Puls“ an der entsprechenden Stelle bemerkbar machen, beispielsweise mit Wärme- oder Kältefreisetzung oder mit Zuckungen der Muskeln, Entladungen, aber auch mit starkem Pochen oder Pulsieren. Dies sind Anzeichen dafür, dass sich das Gewebe mit seinem „Zellgedächtnis“ zu entspannen beginnt. Gleichzeitig nehmen Sie eventuell Verhärtungen oder ein Weicherwerden des Gewebes wahr. Sie können auch Schwere oder Leichtigkeit fühlen oder ein Strömen und Fliessen von Energie/Wärme im Körper. Über-

INFOS UND TIPPS

Der Autor:

Daniel Agustoni ist ausgebildet in biodynamischer Massage und weiteren Körpertherapien. Fortbildung in verschiedenen Methoden der Sanften Medizin, Gestalttherapie und Traumheilung. Er praktiziert seit über zwölf Jahren Craniosacral-Therapie, entwickelte ein eigenes Ausbildungskonzept, gründete und leitet das Sphinx-Craniosacral-Institut in Basel.

Buchtipps:

Daniel Agustoni: „Craniosacral-Selbstbehandlung - Wohlbefinden



und Entspannung durch sanfte Berührung“, mit ca. 100 farbigen Übungsfotos und 6 Abbildungen, Kösel-Verlag, ISBN 3-466-34471-9,

Fr. 36.10 und „Craniosacral-Rhythmus - Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie“, Hugendubel-Verlag, ISBN 3-89631-278-2, Fr. 36.10

Informationen über Wohlfühltag in Craniosacral-Selbstbehandlung und Weiterbildung in Craniosacral-Behandlung im Internet unter www.craniosacral.ch

Qualifizierte Craniosacral-Praktizierende finden sich unter: www.craniosacralflow.ch, www.sdcv.ch