



Die Sanfte Körpertherapie



Die Klientin liegt seit 30 Minuten in Alltagskleidung wohlgelagert auf der Massageliege. Sie ist entspannt und wach zugleich, beobachtet in sich ruhend. Ihre chronisch auftretenden Kopfschmerzen sind abgeklungen. Stattdessen fühlt sie sich sehr leicht und spürt sich deutlich als Ganzheit, gepaart mit einer Freude, die sie von der Kindheit her kennt. Kein Gedanke mehr, vielmehr ein zeitloses Verweilen im Moment mit Empfindungen, die einem harmonischen Strömen und Fließen im ganzen Körper gleichen.

©spanishalex, fotolia

Der Craniosacral-Therapeut berührt schon seit einer Weile behutsam den Nacken- und Kopfbereich der Klientin. Er lauscht mit seinen Händen dem Gewebe, den subtilen Bewegungen des Atemrhythmus und des langsameren Craniosacral-Rhythmus. Da und dort gelegentlich ein leichtes Zucken, wahrscheinlich aufgrund von lokalen Entladungen. Mit Hilfe langsamer Rhythmen und der Weisheit des Körpers finden verschiedene Selbstkorrekturen im Gewebe und eine Neuorganisation des gesamten Körpers der Klientin statt. Sie fühlt sich unterdessen tief entspannt und nimmt ihre körperliche, emotionale und geistig-spirituelle Ebene bewusst wahr. >>

Bei der Craniosacral-Behandlung führen behutsame Berührungen zu tiefer Entspannung und Gesundheit

Von Daniel Agustoni

Durch das Entspannen des craniosacralen Systems werden die Schädelnähte freier und flexibler. Ziel der Behandlung ist es, die Selbstheilungs- und Selbstregulierungskräfte des Körpers zu aktivieren.



Durch die Selbstbehandlung kann die heilende Wirkung der Craniosacral-Therapie auch zu Hause weitergeführt werden

Die Kopfschmerzen sind vergessen. Ein paar wenige, aber gezielte Fragen helfen der Klientin, das angenehme Körpergefühl und die Freude zu vertiefen und zu verankern. Im Anschluss an die Behandlung spürt sie sitzend einige Momente nach. Sie fühlt sich gelassen und rundum befreit, weit und sehr präsent. Mit zwei Selbstbehandlungs-Übungen, die sie vom Craniosacral-Therapeuten gezeigt bekommt

und mit ihm kurz einübt, vertieft sie in der Zeit bis zur nächsten Behandlung ihr angenehmes Körpergefühl.

Unterstützung von Geburt an

Die Craniosacral-Therapie entstand in den USA aus der Osteopathie heraus und hat sich in den letzten 20 Jahren auch bei uns als eigenständige, sanfte Körpertherapie etabliert. Sie wird von

Physiotherapeuten, Heilpraktikern, Hebammen, Pädagogen, Pflegepersonal und weiteren Fachpersonen zur Therapie zahlreicher Beschwerden angewendet. Der Craniosacral-Therapeut behandelt und entspannt nicht nur Muskeln und Bindegewebe, Organe und Gelenke, sondern auch den Schädel (Cranium) sowie die Wirbelsäule und das Kreuzbein (Sacrum) – daher stammt die Bezeichnung Craniosacral (CS). Bei manuellen und energetischen Behandlungsformen wie zum Beispiel bei Massagen, Shiatsu, Reiki oder Kinesiologie wird Craniosacral auch gern als Kombinationsmethode oder sanfte Alternative eingesetzt. CS-Behandlungen können den Menschen von Geburt an, während seines Wachstums und in seinen Wandlungsphasen bis hin zum Tod unterstützen. Nach einer schwierigen Geburt hilft die Therapie nicht nur der Mutter, sondern auch dem Neugeborenen. Später dient sie der Behandlung von Lernschwierigkeiten,

Buchtipps

Daniel Agustoni: „Craniosacral-Rhythmus. Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie“
€ 29,95 / CHF 52,90, ISBN 3-466-34491-8
Kösel Verlag



Daniel Agustoni
Craniosacral
Selbstbehandlung
Körperstruktur- und Entspannung
durch sanfte Berührung



Daniel Agustoni:
„Craniosacral-Selbst-
behandlung. Wohlbefinden
und Entspannung durch
sanfte Berührung“
€ 19,95 / CHF 36,10
ISBN 3-466-34477-0
Kösel Verlag

DER AUTOR:

Daniel Agustoni praktiziert seit 16 Jahren Craniosacral-Therapie. Er ist Gründer und Leiter des Sphinx-Craniosacral-Instituts in Basel und entwickelte das Ausbildungskonzept *craniosacral_flow*[®]. Er ist zudem ausgebildet in verschiedenen Methoden der sanften Medizin und in Trauma-Heilung. Seine Bücher „Craniosacral-Rhythmus“ und „Craniosacral-Selbstbehandlung“ (beide im Kösel-Verlag) wurden in mehrere Sprachen übersetzt und gelten als Basiswerke für interessierte Laien sowie Schüler und Praktizierende der CS-Therapie.

Informationen zu Craniosacral-Therapie und *craniosacral_flow*[®]-Einführungskursen in Basel, Stuttgart, Nürnberg: Sphinx-Craniosacral-Institut, Postfach 629, CH-4003 Basel, Tel. 0041(0)61/ 274 07 74 www.craniosacral.ch und www.craniosacralflow.ch



Hyperaktivität oder nach Stürzen. Erwachsene erhalten Unterstützung bei Schlaflosigkeit, Rückenbeschwerden, Depression, Burn-out-Syndrom, vegetativen Störungen, chronischen Schmerzen, zum Beispiel nach Schock, Traumata oder Unfällen.

Das Autonome Nervensystem und folglich das Immunsystem werden gestärkt, die Tiefenentspannung gefördert und der gesamte Bewegungsapparat wird entlastet. Die Craniosacral-Behandlung erfolgt mit klarer und behutsam-sanfter Berührung, die am Kopf ca. 1 bis 3 Gramm leicht ist. Anstatt mechanisch oder mit starken Impulsen den Körper instinktiv in eine Abwehr-/Schutzhaltung zu führen, wird durch die entspannende, raumgebende Berührung stattdessen eine erweiterte Körperwahrnehmung möglich. Alle Sinne, die Tore unserer Wahrnehmung, werden angeregt.

Auf den Rhythmus kommt es an

Unsere Schädelknochen verwachsen mit der Zeit nicht starr, sondern ermöglichen mit ihren gelenkartigen Verbindungen leichte Bewegungen.

Der Craniosacral-Rhythmus ist mit seinen sechs bis zwölf Zyklen pro Minute langsamer als der Atemrhythmus. Er entsteht unter anderem durch den Liquorfluss und die Eigenbewegung von Gehirn und Rückenmark. Die subtile Kraft der Flüssigkeiten und die zeitlupeartigen Bewegungen des Craniosacral-Rhythmus durchströmen und entspannen unseren Körper von innen heraus. Dies unterstützt die Funktionen aller Körpersysteme und damit auch die Homöostase des gesamten Körpers. Die Craniosacral-Therapie fördert nicht nur die Beweglichkeit von Schädelknochen und Kreuzbein, sondern auch die Flexibilität der Hirn- und Rückenmarkshäute. Der Fluss der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis), der Flüssigkeit unseres Zentralnervensystems, wird angeregt, was eine nährende und entgiftende/entschlackende Wirkung hat und die Funktionsfähigkeit unseres Gehirns erhöht.

Je freier der Körper von Einschränkungen ist, desto stärker und ausgeglichener entfaltet sich der Craniosacral-Rhythmus von innen heraus in den verschiedenen Hirnbereichen und entlang unserer Wirbelsäule. Zugleich wird das Hormonsystem und das als Stressregulator wirkende Autonome Nervensystem harmonisiert, was die Selbstregulation und die körpereigenen Selbstheilungskräfte in hohem Maße

aktiviert. Die CS-Behandlung fördert somit den Abbau von Stress und die Verarbeitung von Außenreizeinflüssen. Weil der Körper eine Einheit ist, wird durch die subtilen Bewegungen des Craniosacral-Rhythmus der gesamte Körper langsam „geatmet“ und bis auf die Zellebene bewegt. Das führt zur inneren Balance und einer verbesserten Selbstorganisation, hin zu mehr Ganzheit und Harmonie.

Wie ein Jungbrunnen

Durch die breite Wirkungsweise werden im Verlauf von einigen Sitzungen oft verschiedene Beschwerden aufgelöst oder verringert: So werden zum Beispiel Rückenschmerzen erfolgreich behandelt, und als Nebeneffekt verschwinden Beschwerden wie Schlaf- oder Verdauungsstörungen. Während und nach den Behandlungen empfinden Klienten Leichtigkeit, Seligkeit und einen erhöhten Energiefluss. Die Craniosacral-Behandlung wirkt regenerierend wie ein Jungbrunnen. Sie unterstützt eine gelassene Grundhaltung und dient besonders Menschen mit hoher Belastung als hervorragende Gesundheitsvorsorge. Nicht zuletzt ist der Effekt, die inneren und äußeren Schönheiten intensiver zu erfahren und zu genießen, den Versuch wert, eine Craniosacral-Therapie – und ergänzend dazu auch die Selbstbehandlung – auszuprobieren.