



Sanfter Ohrzug: So lassen sich mittels Craniosacral-Therapie Schläfenbeine und Kiefergelenke entspannen.

Lauschen Sie Ihrem Körper

Durch sanfte Berührung die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren und sich besser fühlen? Craniosacral-Therapie ist eine Methode dazu. Meist wird sie vom Fachmann oder der Fachfrau ausgeführt. Man kann sie aber auch selber anwenden.

Von Verena Ingold

Es ist fast ein bisschen als ob sie schweben könnte, so leicht und wohl fühlt sich Susanne B. (46). Die Kopfschmerzen, die sie immer wieder quälten, sind abgeklungen, sie ist völlig entspannt. Längere Zeit hat Therapeut Daniel Agustoni den Nacken- und Kopfbereich der Baslerin berührt und mit den Händen dem Gewebe, den subtilen Bewegungen des Atemrhythmus und des langsameren Craniosacral-Rhythmus gelauscht. «Mit Hilfe langsamer Rhythmen und der Weisheit des Körpers finden verschiedene Selbstkorrekturen im Gewebe und eine Neuorganisation des gesamten Körpers der Klientin statt», erklärt er. «Sie fühlt sich tief entspannt.» Und die Kopfschmerzen lassen nach.

Daniel Agustoni ist solche Szenen gewöhnt. Der 43jährige praktiziert seit 16 Jahren Cranio-

ZUM THEMA

Möchten Sie die wohltuende Wirkung der Craniosacral-Therapie selber ausprobieren? Mit der CD von Daniel Agustoni ist das einfach. Audio-CD «Craniosacral-Selbstbehandlung». Auf die Weisheit des Körpers hören. Mit 12seitigem Booklet, Fr. 34.30. Bücher: «Craniosacral-Selbstbehandlung». Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung. Kösel Verlag. Fr. 38.20. Craniosacral-Rhythmus. Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie. Kösel Verlag, Fr. 49.90.



sacral-Therapie, ist Gründer und Leiter des Sphinx-Craniosacral-Instituts in Basel und hat ein eigenes Ausbildungskonzept entwickelt. War zu seinen Anfangszeiten die Therapie nur etwas für Insider, so hat sie inzwischen auch in der Schulmedizin und bei Patienten Anklang gefunden. «Kürzlich sprach mich beim Abendessen ein Wirt darauf an und erklärte mir, wie sehr ihm diese Methode geholfen habe», erzählt Agustoni. «Das hat mich unglaublich gefreut.»

Warum Craniosacral-Therapie so heilsam wirkt? «Der Craniosacral-Rhythmus ist ein Ausdruck des Lebensatems – er ist langsamer als der Atemrhythmus und am ganzen Körper spürbar», erklärt Daniel Agustoni. «Ein ausgegli-

INFO

Die Cranial-Therapie wurde vor ca. 20 Jahren vom amerikanischen Osteopathen John E. Upledger einem weiteren Publikum zugänglich gemacht und seither ständig weiterentwickelt und verfeinert. Sie wirkt durch sanfte Berührung auf die Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit und harmonisiert ihren Rhythmus und das Zentralnervensystem. **Infos:** Sphinx-Craniosacral-Institut, Postfach 629, 4003 Basel, www.craniosacral.ch

chener Craniosacral-Rhythmus und der freie Fluss anderer, langsamer Rhythmen harmonisiert die verschiedenen Körpersysteme auf subtile Weise und wirkt bis auf die Zellebene selbstregulierend.» Blockaden können so sanft aufgelöst werden.

Natürlich ist es einfacher, wenn man sich von einer erfahrenen Fachperson behandeln lässt. Physiotherapeuten, Masseure, Körpertherapeuten, Heilpädagogen und sogar Hebammen wenden die Methode an, bei Babys, Kindern und Erwachsenen. Wer mit der nötigen Achtsamkeit vorgeht, kann sich aber auch selber behandeln – und Entspannung finden. *



Seit 16 Jahren von der Craniosacral-Therapie überzeugt: Experte und Buchautor Daniel Agustoni aus Basel.

Ertasten, ausstreichen und massieren der Kaumusculatur. So geht's:

- Legen Sie Ihre flachen Hände seitlich an das Gesicht. Mit Hand- und Fingerflächen berühren Sie sanft und grossflächig das Gewebe (Bild unten links).
- Beissen Sie kurz auf die Zähne und erspüren Sie dabei den Tonus der kräftigen Kaumuskel. Lassen Sie dann Ihren Unterkiefer sinken und atmen Sie alle Anspannung aus. Streichen Sie die paarigen grossen Schläfenmuskeln oberhalb der Ohren zum Kopfende mehrmals nach oben aus und
- Streichen Sie die paarigen Kaumuskel (Masseter) vor den Ohren im hinteren Wangenbereich langsam zum Unterkiefer hin aus (Bild unten rechts).
- Massieren Sie diese Kaumuskel kreisend, kombiniert mit ausstreichen.

