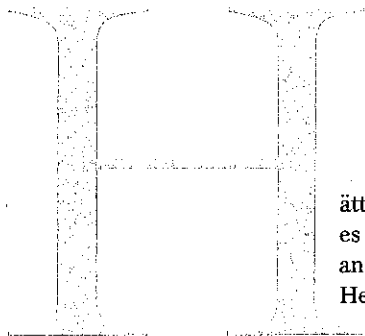


Körper & Seele Wellness

Das entspannt von
Kopf bis Fuß:
Mini-Bewegungen
nach dem inneren
Ebbe- und Flut-Rhythmus

ZAUBER GRITTE

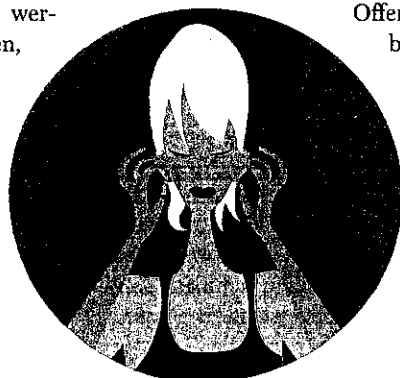
Text: Katrin Saltzweidei, Illustrationen: Orlando Hoetzel



ätten Sie gedacht, daß es im Körper noch andere Rhythmen als Herzschlag und Atem gibt? Craniosacral-Therapeuten sagen: Die Flüssigkeit (Liquor) im Schädel (Cranium) versetzt 6- bis 12mal pro Minute Schädelknochen, Wirbel und Kreuzbein (Os sacrum) in kaum meßbare Schwingungen, was an bestimmten Stellen spürbar ist und sogar durch ganz sanfte Berührungen positiv beeinflusst werden kann. Der Effekt: Harmonisierung von Blutkreislauf, Bewegungsapparat, Nerven-, Hormon-, Lymph- und Atemsystem. Denn der subtile cranosacrale Puls steht mit diesen Systemen in enger Verbindung. Spezialisierte Physiotherapeuten und Heilpraktiker behandeln nach dieser Methode Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen (Adressen unter www.upledger.de, www.cranioverband.org). Mit ein paar einfachen Griffen können Sie jetzt auch zu Hause die Selbstregulation und Regeneration Ihres Körpers fördern. Der Schweizer Craniosacral-Experte Daniel Agustoni hat dafür ein neues Programm entwickelt. Es besteht aus Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Harmonisierungs-Übungen.

Womit fange ich zu Hause am besten an?

Schaffen Sie sich eine ungestörte Wohlfühl-Umgebung, also Telefon und Handy abstellen, den Raum kurz durchlüften, bequeme, wärmende Kleidung tragen. Wer mag, zündet Kerzen an oder versprüht einen angenehmen Raumduft. Nun im Stehen 2 bis 5 Minuten in alle Richtungen wohligh räkeln, recken und strecken. Dabei öfter kräftig ein- und ausatmen oder herzhaft gähnen. Die Bewegungen dürfen immer fließender werden. Dann setzen oder hinlegen, Arme kurz ausschütteln, Fingerkuppen ohne Druck auf



Der Griff in die Ohren löst Verspannungen

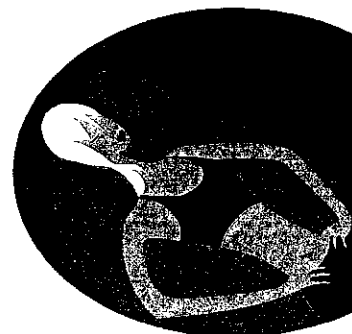
den Oberkopf legen (große Zeichnung), Unterkiefer locker hängen lassen. Nun die Kopfhaut langsam und gleichmäßig erst seitwärts hin- und herschieben, dann in Mini-Kreise übergehen. Gelegentlich die Fingerposition ändern, um alle Bereiche am Kopf zu massieren. Zum Schluß die Schädelnähte als leichte Erhöhungen und Vertiefungen ertasten. Dauer: 2 bis 5 Minuten.

Den Ohrbereich entspannen – wie geht das?

Das muß man wissen: Unser Schädel besteht aus 22 einzelnen Teilen, die an ihren fühlbaren Nähten eine minimale Bewegung ermöglichen. Werden sie gelockert, kommt das gesamte cranosacrale System in Balance. Dazu nach der Kopfmassage Zeigefinger rechts und links ins untere Drittel der Ohrmuscheln legen, Daumen umfassen die Ohrmuscheln (nicht die Ohrläppchen!) von hinten. Unterkiefer hängen lassen, Augen schließen, nach innen lauschen (Zeichnung unten). Mit diesem Griff werden beide Schläfenbeine sanft seitwärts zu den Schultern hin entspannt. Dauer: ca. 1 Minute. Dabei ist der gleichmäßige Zug an den Ohren beinahe nur gedacht, nicht fest und stark spürbar.

Kann man den cranosakralen Rhythmus sofort fühlen?

Auf Anhieb meistens nicht. Sie sollten sich deshalb auch keineswegs unter Druck setzen. Es gibt nichts zu erreichen. Die Hände lauschen absichtslos den Empfindungen im Gewebe. Bei folgender Haltung zeigen sich die sanften Ebbe- und Flut-Bewegungen oftmals am deutlichsten: Nach der Ohrmassage in Rückenlage die Hände seitlich ans Becken legen (Zeichnung rechts) und wahrnehmen, wie die Beine ganz leicht nach außen und innen rotieren. Sie merken zunächst nichts? Kein Problem, kommt schon. Allein das Erspüren von Bewegungen wie Herzschlag, Atem, Craniosacral-Rhythmus schafft Offenheit für ein neues Körperbewußtsein und ist enorm entspannend.



Am Becken ist der geheime Puls oft am einfachsten zu erfühlen

Buchtip

Noch mehr Infos und Übungen zum Phänomen cranosacraler Rhythmus gibt's in den Büchern von Daniel Agustoni: „Craniosacral – Selbstbehandlung“ (19,95 Euro, Kösel-Verlag, Foto unten) und „Craniosacral Rhythmus“ (19,95 Euro, Irisana-Verlag) oder unter www.craniosacral.ch.

