



CRANIOSACRAL-SELBSTBEHANDLUNG:

DER
WEISHEIT DES
KÖRPER
LAUSCHEN



Um die immer größer werdenden Anforderungen des Lebens zu meistern, wird es immer wichtiger, einen bewussten Umgang mit sich selbst und dem Thema Stress zu entwickeln. Eine gute Möglichkeit dazu bietet die Craniosacral-Selbstbehandlung. Diese ganzheitliche Methode zur Selbsthilfe unterstützt das zentrale und vegetative Nervensystem und begünstigt die Selbstregulation und das Gleichgewicht von Stoffwechselprozessen. Durch sanftes Berühren und Erspüren werden das Körperbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit nach innen gefördert und eine wohltuende und tiefe Entspannung stellt sich ein.

KÖRPER UND SEELE

Sich sanft berühren und absichtslos den Körperempfindungen zu lauschen – das ist die Basis der Craniosacral-Selbstbehandlung, einer einfachen und von jedem durchführbaren Methode, um den Alltagsstress abzustreifen und zu entspannen. Die craniosacralen Selbstbehandlungen und Wahrnehmungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Entspannung durch sanfte Berührung statt grober Manipulation. Die Entspannung auf der Körper-Geist-Seele-Ebene stärkt das autonome und zentrale Nervensystem, was unsere Selbstregulation und Regeneration von innen her unterstützt. Oft wird bei kontinuierlicher Selbstbehandlung eine Sensibilisierung aller Sinne und innerer Frieden erfahren. Auch Wachstumsprozesse bei Kindern und Jugendlichen können auf diese Weise unterstützt werden.

Die regenerierende, erneuernde Kraft, mit der wir in der Craniosacral-Methode wieder vermehrt verbunden sind, ist ein ordnendes, nach Ganzheit und Vollkommenheit strebendes Naturprinzip. Gemeinsam wirken Entspannung und Selbstregulation wie ein Jungbrunnen: Energiefluss, Lebenskraft und unser Immunsystem werden gestärkt.

DAS CRANIOSACRAL-SYSTEM

Was bedeutet Craniosacral?

Das Craniosacral-System umfasst äußerlich den Schädel (*Cranium*), die Wirbelsäule und das Kreuzbein (*Os sacrum*) – daher der Name Craniosacral (CS). Innerlich schließt es die Hirn- und Rückenmarkshäute (*Meninges*, die Hüllen des Zentralnervensystems) sowie das Hirn- und Rückenmarkswasser (*Liquor cerebrospinalis*) mit ein. Die einzelnen Schädelknochen sind nicht starr miteinander verbunden, sondern in ihren Verbindungen zueinander beweglich. In den vier miteinander verbundenen Hirnkammern wird immerfort Hirn- und

Rückenmarksflüssigkeit produziert, die in die äußeren Liquorräume gepumpt wird und im gesamten Gehirnbereich sowie entlang des Rückenmarks für frische Nährflüssigkeit sorgt. Durch die Produktion und Resorption des Liquors entsteht der Craniosacral-Rhythmus. Diese sehr feine Bewegung ist am Schädel, entlang der Wirbelsäule und am Kreuzbein tastbar, mit etwas Übung sogar am ganzen Körper zu spüren. Mit rund 6 - 12 Zyklen pro Minute ist dieser Rhythmus langsamer als Herzschlag und Atemrhythmus.

Das Craniosacral-System und andere Körpersysteme wie Blutkreislauf (arterielle und venöse Blutversorgung), Nerven-, Hormon- und Lymphsystem sowie Atmung und Bewegungsapparat (Muskeln, Bindegewebe, Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke) stehen in enger Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.

Direktes oder indirektes Entspannen des Craniosacral-Systems macht die Schädelnähte, die die Schädelknochen gelenkartig miteinander verbinden, freier und flexibler. Gleichzeitig entspannen sich die dahinter befestigten Hirn- und Rückenmarkshäute – und weitere mit ihnen verbundene Strukturen; in der Folge verbessert sich der Liquorfluss.

Die Craniosacral-Therapie wird von Heilpraktikern, Physio- und Körpertherapeuten am Klienten/Patienten angewendet. Dieser liegt in Alltagskleidung während 45 – 60 Minuten auf einer weichen Massage liege und muss während der Behandlung nichts aktiv tun, er darf sogar einschlafen.*

Die Selbstanwendung ist bei Krankheiten oder nach Unfällen/Operationen nicht geeignet zur alleinigen Selbsttherapie ohne therapeutische Begleitung. Denn die körpereigene Selbstregulation ist dabei oft in einem Maße vermindert, dass Hilfe von außen notwendig ist, z. B. vom Arzt, Heilpraktiker, Trauma-Therapeuten oder Craniosacral-Praktizierenden. Erhaltene Craniosacral-Behandlungen beim Craniosacral-Praktizierenden können also die Selbstbehandlungen erleichtern und vertiefen.

Durch die sanfte Berührung der Craniosacral-Selbstbehandlung werden festhal-

DURCH DIE SANFTE
UND MIT LANGSAMKEIT
AUSGEFÜHRTE
BERÜHRUNG WERDEN
FESTHALTENDE
STRUKTUREN GELÖST UND
LOSSELASSEN



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

tende Strukturen eingeladen, sich zu lösen und loszulassen. Eine gelassene Grundhaltung ohne Leistungsdruck ist vorteilhaft. Erfolgs- und Erwartungshaltungen würden unnötigen Stress erzeugen und die Wirkung der Übungen vermindern.

DIE CRANIOSACRAL-SELBSTBEHANDLUNG

Die Craniosacral-Selbstbehandlungen werden sanft und mit Langsamkeit ausgeführt, wahlweise im Sitzen oder Liegen. Sie führen zu Wohlbefinden und Entspannung, indem Sie sich und der jeweiligen Körperstelle viel Zeit geben, achtsam und raumgebend wahrnehmen, was sich offenbaren mag. Sie entscheiden intuitiv, ob Sie eine Selbstbehandlung zwei oder fünf Minuten lang ausführen. Es gibt nichts zu erreichen, die Entspannung wartet nur darauf, bis sie geschehen darf. Dies bedeutet, dass Sie der Weisheit Ihres Körpers lauschen und vertrauen dürfen – und somit auch Ihren inneren Wahrnehmungen trauen.

Beeinträchtigen Sie Ihr Craniosacral-System nicht mit schneller oder forcierter Herangehensweise, im Gegenteil: Die langsamen und sanften Berührungen sind klar und gleichzeitig so leicht wie der Flügelschlag eines Schmetterlings!

Lassen Sie nun zunächst Ihren Unterkiefer sinken und den Atem frei fließen. Seufzen, ausatmen, gähnen etc. sind willkommen!

Sanfte Entspannungen des Craniosacral-Systems

• Kreuzbein entspannen:

1. Ertasten Sie Ihr Kreuzbein, d. h. die breite Basis der unteren Wirbelsäule, und seitlich davon die Iliosacral-Gelenke. Legen Sie eine oder beide Hände flächig und mit spürbarem Kontakt auf diese Körperzone des Rückens. Spüren Sie den Kontakt und die Wärme. Beobachten Sie entspannt, was sich verändert. Nehmen Sie auch den gesamten Beckenraum wahr.
2. Massieren Sie angenehm ohne Druck Ihr Kreuzbein, anschließend dieses auch seitwärts von innen nach außen.
3. Spüren Sie nach wie unter 1. beschrieben. Hat sich etwas verändert? Wie

fühlen sich Kreuzbein und Becken an?
Wie nehmen Sie Ihren gesamten Körper wahr?

• Kopfhaut massieren:

Massieren Sie langsam und sanft Ihre Kopfhaut, ohne Druck auf die Schädelknochen auszuführen.

1. Lockern Sie kurz Ihre Arme, Hände, Finger. Mit flächigen Fingerspitzen ertasten Sie durch Ihre Haare hindurch die Kopfhaut.
2. Geben Sie sich Zeit, damit sich Ihre Fingerspitzen spürbar mit der Kopfhaut verbinden können.
3. Nun beginnen Sie, Ihre Kopfhaut langsam und gleichmäßig leicht seitwärts zu verschieben, ohne zu rutschen. Wenden Sie zusätzlich leichte, kreisende Bewegungen an.
4. Verändern Sie gelegentlich Ihre Fingerposition, um die Kopfhaut an verschiedenen Bereichen des Kopfes zu massieren: oberhalb der Stirn, seitlich am Kopf, am Schädeldach und Hinterkopf. Lassen Sie dabei Ihren Unterkiefer leicht sinken.

(Siehe Abb. 1)

• Schädelknochen und -nähte ertasten:

Ihre flächigen Finger ertasten sanft die Schädelknochen: Wo finden Sie leichte Erhöhungen, Vertiefungen oder Formveränderungen? Wo und wie sind ihre Verbindungen, die Schädelnähte?

Ihre Berührung ist klar und leicht zugleich und lädt Raum und Weite ein.

• Ertasten, ausstreichen und massieren der Kaumusculatur:

1. Legen Sie Ihre flachen Hände seitlich an den Kopf. Mit Ihren Hand- und Fingerflächen machen Sie sanften und großflächigen Kontakt mit dem Gewebe.
2. Beißen Sie kurz auf die Zähne und erspüren Sie dabei den Tonus dieser kräftigen Kaumuskel. Lassen Sie dann Ihren Unterkiefer sinken und atmen Sie alle Anspannung aus.
3. Streichen Sie die paarigen großen Schläfenmuskeln oberhalb der Ohren zum Kopfende mehrmals nach oben aus.
4. Streichen Sie die paarigen Masseter, Kaumuskel seitlich der Ohren im hinteren Bereich.



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

ren Wangenbereich, langsam zum Unterkiefer hin in Laufrichtung aus. (**Siehe Abb. 2, 3 und 4**)

5. Massieren Sie diese Kaumuskel kreisförmig in Laufrichtung, kombiniert mit Ausstreichen (siehe Punkt 3 und 4)

• Schläfenbeine entspannen mit sanftem Ohrzug:

Der leichte, beinahe nur gedachte Seitwärtszug der Ohrmuskeln erfolgt sehr langsam und sensitiv. Er löst, regelmäßig angewendet, die Schuppennaht zwischen Scheitelbein und Schläfenbein von Verklebungen, mobilisiert weitere Schädelknochen, unterstützt die Funktion von Hirnnerven, fördert den Blutabfluss des Gehirns und entspannt indirekt das Kiefergelenk. Mit einem gleichmäßigen und kaum spürbaren Ohrzug entspannen sich die paarigen Schläfenbeinknochen. Ein leichter, dafür stetiger Zug ist vorteilhafter als ein schneller starker Zug! Mit dieser sanften und kontinuierlichen Einladung in Löserichtung seitwärts zu den Schultern hin geben Sie der Struktur 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 von hinten kompakt den unteren Bereich der Ohrmuschel (nicht die Ohrläppchen). Lassen Sie vorzugsweise den Unterkiefer leicht sinken. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie nach innen.

2. Nun beginnen Sie langsam mit einem sanften, leichtem Zug seitwärts zu den Schultern hin, beidseitig und gleichmäßig, ohne dass ein fester Zug spürbar wird. Lösen Sie nach gegebener Zeit den sanften Ohrzug langsam wieder auf. Spüren Sie nach, wie es sich nun anfühlt. (**Siehe Abb. 5 und 6**)

Wahrnehmungs- und Spürübungen

Lauschen Sie an verschiedenen Körperstellen den unterschiedlichen Rhythmen des Körpers: dem Herzschlag, der Bewegung des Atems, dem Craniosacral-Rhythmus (CSR). Letzterer wird spürbar, wenn wir uns nicht konzentrieren, sondern absichtslos lauschen. Spüren Sie den CSR noch nicht,

so achten Sie auf Ihre Atembewegungen. Der CSR ist um einiges langsamer.

Die Bewegung des CSR kann wie ein langsames Atmen spürbar sein: an paarigen Körperstellen als Außenrotationsbewegung, als Ausweitung, als ein Voller- und Größerwerden. Danach folgt meistens wieder eine langsame Innenrotationsbewegung. Fühlen Sie diese langsamen Ebbe-Flut-Bewegungen beispielsweise an folgenden paarigen Körperstellen:

- seitlich am Becken oder Beckenkamm (liegend) (**siehe Abb. 7**);
- an den Oberschenkeln (sitzend, auch in der Badewanne);
- an den Scheitelbeinen oder anderen Schädelknochen (liegend) (**siehe Abb. 8**).

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

Daniel Agustoni

* Siehe NATUR & HEILEN 11/05 „Craniosacral Balancing: Das Gesunde im Körper mobilisieren“

Kontaktadressen

Informationen zur Craniosacral-Selbstbehandlung in Stuttgart, Hamburg, Basel beim: Sphinx-Craniosacral-Institut, Rütlistr. 51, Postfach 629, CH-4003 Basel, Tel. 0041/61/2740774, Fax 0041/61/2740775, E-Mail: sphinx@craniosacral.ch, Internet: www.craniosacral.ch
Craniosacral-Therapeuten im Internet:
• Deutschland: www.cranioverband.org
• Schweiz: www.craniosuisse.ch
• Weltweit: www.upledger.com

Literatur

Daniel Agustoni:

- Craniosacral-Selbstbehandlung. Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung. Kösel Verlag.
- Craniosacral-Rhythmus. Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie. Kösel Verlag.
- Craniosacral-Selbstbehandlung – Die Übungs-CD: Auf die Weisheit des Körpers hören. Kösel Verlag.