



# CRANIOSACRAL-SELBSTBEHANDLUNG

## *Entspanntes Wohlbefinden durch achtsame Berührung*

***Craniosacral-Selbstbehandlungen sind eine wirksame Alternative zum Alltags-Stress. Sie fördern entspanntes Wohlbefinden, ein erweitertes Körperbewusstsein und die körpereigene Selbstregulation.***

### Die Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie hat sich seit den 70-er Jahren des letzten Jahrhunderts aus der Osteopathie weiterentwickelt und in den letzten 10 Jahren als eigenständige, sanfte Behandlung zur Entspannung, Gesundheitspflege und Behandlung zahlreicher Beschwerden (wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen oder Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen) etabliert. Ihr Leitgedanke: nicht mit der Krankheit arbeiten, sondern die Gesundheitskraft für den Heilungsprozess nutzen. Die Craniosacral-Therapie wird u.a. von Heilpraktikern,

Physio- und Körpertherapeuten, Hebammen, Logopäden, Ergotherapeuten sowie in der Pflege und Rehabilitation bis hin zur Sterbebegleitung angewendet.

### Craniosacral-System und -Rhythmus

Das Craniosacrale System umfasst äußerlich den Schädel (*Cranium*), die Wirbelsäule und das Kreuzbein (*Os sacrum*), daher der Name *Craniosacral* (CS). Innerlich umfasst es die Hirn- und Rückenmarkshäute (*Meninges*, die Hüllen des Zentralnervensystems), sowie das Hirn- und Rückenmarkswasser (*Liquor cerebrospinalis*).

Der Craniosacral-Rhythmus (CSR) ist Ausdruck des Lebensatems und des Liquorflusses und mit ca. 6-12 Zyklen pro Minute langsamer als Herzschlag und Atemrhythmus. Seine vier wichtigsten Merkmale sind: Zyklen pro Minute, Weite, Stärke, Symmetrie der Bewegung.

### Wirkungen der CS-Selbstbehandlung

Craniosacral-Selbstbehandlungen sind eine Alternative zum Stress im Alltag. Sie fördern

- das Körperbewusstsein, die Wahrnehmungsfähigkeit nach innen
- Entspannung durch sanfte Berührung statt Manipulation
- die Sensibilisierung aller Sinne, besonders des Tastsinns
- körpereigene Selbstregulation, Stoffwechselprozesse
- Wachstumsprozesse, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- inneren Frieden, spirituelle Erfahrungen

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

und das innere Gleichgewicht werden gestärkt

Mit CS-Selbstbehandlungen kann das CS-System peripher und direkt entspannt werden. Durch sanfte Berührung werden festhaltende Strukturen eingeladen, loszulassen. An beliebigen Stellen, besonders an paarigen Körperstellen und am Kopf, kann mit etwas Übung und Geduld dem CS-Rhythmus gelauscht werden. Dieser gleicht sich in der Folge oft von selbst aus.

Das CS-System und andere Körpersysteme - Blutkreislauf, Nerven-, Hormon-, Lymphsystem, Atmung, Bewegungsapparat (Muskeln, Bindegewebe, Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke) - stehen in enger Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Die Entspannung des CS-Systems und die in der Folge deutlicheren Bewegungen des CS-Rhythmus unterstützen diese Körpersysteme einzeln und harmonisieren sie in ihrer Gesamtheit.

## Grundsätzliches

Einige vorab erhaltene Behandlungen von CS-Praktizierenden (s.o. „Die Craniosacral-Therapie“) erleichtern und vertiefen die Selbstbehandlungen.

Die *Selbstbehandlungen* werden alle sanft und mit Langsamkeit ausgeführt, wahlweise sitzend oder liegend. Sie erfahren 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 2 oder 5 Minuten lang ausführen.

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, dass Sie der Weisheit Ihres Körpers lauschen und vertrauen – und somit auch Ihren inneren Wahrnehmungen trauen. Beeinträchtigen Sie Ihr Craniosacral-System nicht mit schneller oder forcierter Herangehensweise, im Gegenteil: *Die sanften Berührungen sind so leicht und klar wie der Flügelschlag eines Schmetterlings!*

## Entspannungs-Übungen

Lassen Sie Ihren Unterkiefer sinken. Seufzen, Ausatmen, Gähnen etc. sind willkommen!

### Kreuzbein entspannen

Ertasten Sie Ihr Kreuzbein und seitlich die Iliosacral-Gelenke, die das Kreuzbein mit den Beckenschaufeln verbinden. Legen Sie eine oder zwei Hände flächig und mit spürbarem Kontakt auf diese Körperzone/n. Spüren Sie den Kontakt und die Wärme. Beobachten Sie entspannt, was sich verändert. Nehmen Sie auch den gesamten Beckenraum wahr.

Massieren Sie angenehm Ihr Kreuzbein, danach auch seitlich davon nach außen. Spüren Sie nach. Hat sich etwas verändert? Wie fühlen sich Kreuzbein und Becken an? Wie nehmen Sie Ihren gesamten Körper wahr?



### Kopfhaut massieren

Massieren Sie spürbar und sanft Ihre Kopfhaut, ohne Druck auf die Schädelknochen auszuüben (Foto oben).

### Wahrnehmungs- und Spürübungen

An verschiedenen Körperstellen lauschen Sie den unterschiedlichen Rhythmen des Körpers: dem Herzschlag, der Bewegung des Atems, dem CS-Rhythmus (CSR), der spürbar wird, wenn wir uns nicht konzentrieren, sondern absichtslos lauschen. Spüren Sie den CSR noch nicht, so lauschen Sie den Atembewegungen. Der CSR ist um einiges langsamer.

Die Bewegung des CSR kann wie ein langsames Almen spürbar sein: an paarigen/äußeren Körperstellen als Außenrotationsbewegung, als Ausweitung, als ein Voller- und Größenwerden. Danach folgt meistens wieder eine langsame Innenrotationsbewegung. Lauschen Sie diesen langsamen Ebbe-Flut-Bewegungen beispielsweise an folgenden

paarigen Körperstellen:

- seitlich am Becken (Beckenkamm - Foto unten)



- seitlich an den Oberschenkeln (sitzend)

- an den Scheitelbeinen (siehe großes Foto links) oder anderen Schädelknochen.

Schon Ihre Absicht, sich empfänglich mit den verschiedenen Ebenen (Haut, Bindegewebe, Muskeln, Knochen, Schädelknochen 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 Craniosacral-Rhythmus zu Ihnen kommen!*



**Daniel Agustoni**, geb. 1964, ist ausgebildet in biodynamischer Massage und weiteren Körpertherapien. – Weiterbildung in verschiedenen Methoden der Sanften Medizin, Gestalttherapie und Trauma-Heilung –

Er praktiziert seit über 14 Jahren Craniosacral-Therapie und entwickelte das eigene Ausbildungskonzept *craniosacral\_flow®*. – Er ist Gründer und Leiter des Sphinx-Craniosacral-Instituts in Basel.

**Infos & Kontakt:** Programm über Basiskurse in Basel und Deutschland sowie die gesamte Weiterbildung in *craniosacral\_flow®* bei: Sphinx-Craniosacral-Institut, Postfach 629, CH-4003 Basel, [www.craniosacral.ch](http://www.craniosacral.ch)

### LESETIPPS

von Daniel Agustoni  
Craniosacral  
Selbstbehandlung



Daniel Agustoni, **Craniosacral-Selbstbehandlung, Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung**, mit zahlreichen Farbfotos, Kösel-Verlag, ISBN 3-466-34471-9

Daniel Agustoni, **Craniosacral Rhythmus, Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie**, Irisiana-Verlag, ISBN 3-89631-278-2