

Die Craniosacral-Therapie

Was ist Craniosacral-Therapie?

Die craniosacrale Behandlungsform wurde Anfang des 20. Jahrhunderts auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) entwickelt. Im Laufe der Jahre haben namhafte Forscher wie A. T. Still, W. G. Sutherland, J. Upledger, R. Becker, J. Jealous, F. Sills und andere, diese Therapie zu ihrer heutigen Form weitergeführt. Der Name Craniosacral-Therapie setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, ein System, in welchem die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen im Craniosacral-System geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen.

In seiner Arbeit spürte Dr. Sutherland eine tiefer liegende Kraft, welche die rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit nährt. Diese Kraft nannte er Primäre Atmung oder Lebensatem – der Zündfunke, der das System in Gang bringt und hält.

Die Suche nach dem Ursprung, der Quelle dieser Kraft führt in philosophische und spirituelle Tiefen. Der Versuch, das Phänomen «Lebensatem» in Worte zu fassen, übersteigt den normalen Wortgebrauch. Lediglich religiöses oder philosophisches Gedankengut schafft Raum für Erklärungsansätze.

Das dynamische Gleichgewicht in Körperstrukturen, wie Knochen, Hirn- und Rückenmarkshäuten, Liquor cerebrospinalis (Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), Muskeln und Organen kann mit craniosacralen Handhaltungen erfüllt werden. Bei Störungen und Blockaden werden achtsame Lösungstechniken angeboten.

Die Craniosacral-Therapie heute ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit der Persönlichkeit des Klienten* und der Präsenz des «Lebensatems» begegnet wird.

In der Praxis begegnen uns Menschen mit Schmerzen, Beschwerden, langen Leidensgeschichten. Die Symptome und die Auseinandersetzung mit der Erkrankung kosten Kraft und Energie.

Neben dem Eingehen auf die derzeitige Befindlichkeit versucht der Therapeut* dem Klienten seine Ressourcen, Kräfte wieder bewusst zu machen und diese zu stärken. Das bewusste und subtile Aufbauen von Verbindungen zu den betroffenen schmerzhaften Strukturen, bei gleichzeitiger Verankerung in guten Ressourcen, bringt dem Patient eine tiefgreifende Entspannung. Die Ruhe, Präsenz des Therapeuten und die Techniken der Craniosacral-Therapie ermöglichen oftmals eine



erste Lösung aus dem Energie raubenden Kreislauf rund um das Krankheitsbild.

Ein Beispiel:

Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich können vielfältige Ursachen haben. Sie sind oft Folge von Unfällen (z.B. Schleudertrauma), Verletzungen oder Überbeanspruchungen. Verspannungen aus allen Körperbereichen und Veränderungen der Statik des Skelettes übertragen sich auf die Wirbelsäule. Sogar emotionale und seelische Überforderungen können sich an der Wirbelsäule schmerzhaft bemerkbar machen.

Die Wirbelsäule, das «Rückgrat» des Menschen – bietet Halt, Unterstützung und Schutz für das empfindliche Rückenmark, welches gut geschützt im Wirbelkanal liegt.

Das Rückenmark ist Teil des zentralen Nervensystems und tauscht mit dessen Hilfe über die Nervenwurzeln Informationen mit dem Körper aus.

Die Rückenmarkshäute (Dura mater, Arachnoidea und Pia mater) umschliessen das Rückenmark und Teile davon ziehen mit den Nerven aus der Wirbelsäule in die Peripherie. Eben diese Häute kleiden auch, ohne Unterbruch, den Schädel (Cranium) aus, trennen Gross- und Kleinhirn und formen die Gehirnhemisphären. Über diese zusammenhängenden Strukturen können sich somit Verspannungen aus der Peripherie über die Wirbelsäule in den Schädel projizieren.

Diese Ausführungen machen deutlich, dass die Craniosacral-Praktizierenden neben den lokalen Schulter- und Nackenbeschwerden, die Gesamtheit des Körpers ebenso wie die emotionale/seelische Befindlichkeit bei ihrer Arbeit mitberücksichtigen.

Diese Behandlungsform kann vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen angewendet werden, sogar wenn diese in sehr schmerzvollem oder gebrechlichem Zustand sind.

Wie verläuft eine Therapiesitzung?

- Ein ausführliches Gespräch schafft einen ersten Kontakt und bietet Möglichkeiten für alle beteiligten Personen, erste Eindrücke und Informationen auszutauschen.
- Eine Behandlung dauert in der Regel eine Stunde, bei Kindern und älteren Menschen kann sie kürzer sein.
- In bequemer Kleidung liegt die Klientin/der Klient auf einer Massageliege.
- Es kann auch im Sitzen oder in der Bewegung gearbeitet werden.
- Sehr behutsam und respektvoll wird am ganzen Körper behandelt.
- Die Therapie kann verbal begleitet werden oder in Ruhe stattfinden.
- Die Sitzungen sind auf die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte ausgerichtet.
- Die Anzahl und Häufigkeit der Behandlungen orientiert sich am Heilungsprozess.

Wann kann Craniosacral-Therapie hilfreich sein?

Bewährte Indikationen

- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Depressionen
- Stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Störungen des Immunsystems
- Menstruationsbeschwerden
- Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- Entwicklungsverzögerungen bei Kindern (für weitere kinderspezifische Themenbereiche: siehe Prospekt «Baby- und Kinderbehandlung»)
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

begleitend zu ärztlicher Betreuung bei

- Chronischen Schmerzzuständen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sinusitis und Tinnitus
- Orthopädischen Problemen
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkerkrankungen
- Kieferorthopädischen Problemen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Veränderungen im Bereich von Gehirn und Rückenmark
- Psychosomatischen Beschwerden

Bitte beachten Sie

Bei Fragen und Unklarheiten bezüglich der Indikationen und Anwendungsbereiche wenden Sie sich direkt an eine Therapeutin oder einen Therapeuten Ihrer Wahl. Eine vollständige Therapeutenliste erhalten Sie unter www.craniosuisse.ch oder telefonisch unter 043 268 22 30.

Redaktionskommission Cranio Suisse

* Gilt auch für die weibliche Form

Cranio Suisse (www.craniosuisse.ch) ist Mitglied des Dachverbandes Xund (www.xund.ch), der Dachorganisation der meisten natürlichen Methodenverbände des Gesundheitswesens.

Die vom Berufsverband Cranio Suisse anerkannten Craniosacral Praktizierenden haben eine fundierte, kontrollierte Ausbildung absolviert. Nebst Fachunterricht weisen sie ein umfangreiches medizinisches Grundwissen

aus. Im Sinne einer Qualitätssicherung werden von den Praktizierenden laufend Fortbildungen verlangt und vom Berufsverband Cranio Suisse kontrolliert.

Cranio Suisse
Hochfarbstrasse 2, 8006 Zürich,
Telefon 043 268 22 30,
Fax 043 268 22 31,
sekretariat@craniosuisse.ch,
www.craniosuisse.ch

Inserat



Astanga-Yoga-Akademie

Die Wochenend-Seminare in SOGLIO und BASEL mit Peter OSWALD

SOGLIO: 16./17.09. 2006:

DIE PRINZIPIEN DES RAUMES AKASA UND DER BEWEGUNG

Akasa kommt von der Wurzel leuchten, strahlen und hat daher auch die Bedeutung von Äther, der als Medium der Bewegung gilt. Verändere deinen Atem und du veränderst dich in deinem Bewusstsein bis in die Pigmentzelle hinein.

mantras-kriya-erfahre die aufbauenden Energien, die dich befreien-Meditation-asanas

SOGLIO: 09./10.12. 2006 (Weihnachts-Seminar):

DIE IDEE DES SCHÖPFERISCHEN LAUTES IM VERGLEICH MIT DER VIBRATIONSTHEORIE DER MODERNEN WISSENSCHAFT

Die eingeweihten Rishis, welche in den Vorbergen des Himalaya wohnten, sprachen von der Harmonie der Sphären, und konnten die Vibrationen und Schwingungen der Menschen aufnehmen, und dem Schüler bewusst machen, wie er sein Licht entzünden kann.

asanas-mantras/bhajans-antar mouna-Meditation

BASEL: 18./19.11. 2006:

DIE LEHRE VON DEN PSYCHISCHEN ENERGIEN UND DEN FÜNF HÜLLEN DES BEWUSSTSEINS

Die Beobachtung der inneren Vorgänge der alten Rishis führten zum unmittelbaren Erlebnis von Kräften und Empfindungen im eigenen Körper. Komm und übe und freue dich, dass du lebst!

Ergreife den Zauberstab **und** verändere täglich etwas Kleines in deinem Leben. Jeder kann diesem Kurs folgen. Übungen nach Mass! Workshop: *pranayamas-asanas-Meditation*

Und ausserdem: DIE NEUE YOGALEHRER-AUSBILDUNG BEGINNT JETZT!

Preise: Soglio: Fr. 395.—inkl. essen/schlafen/ Basel: Fr. 330.— inkl.1 Mahlzeit.Unterkunft auf eigene Kosten Yogaschule P.Oswald, Steinenbachgässlein 34, 4051 Basel.T.+4161'281'80'40/peteroswald26@bluewin.ch