

## Cranio-Sacral-Therapie

Die cranio-sacrale Behandlungsform wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Dr. W.G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie und von Dr. A. Still begründet (Craniale Osteopathie). Mit dem Sutherland-Modell entwickelte Franklyn Sills die Craniosacrale Biodynamik und gestaltete sie zu einer umfassenden professionellen Ausbildung, die nun international gelehrt wird.

### Was ist Cranio-Sacral-Therapie?

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sanfte, nicht invasive Therapie. Grundlegend ist der Cranio-Sacral-Rhythmus, der Lebensatem, der in den Geweben, in den Flüssigkeiten - insbesondere in der Gehirnflüssigkeit (Liquor oder Cerebrospinalflüssigkeit) - und im ganzen Körper wirkt.

In der Cranio-Sacral-Therapie behandeln wir den Menschen, nicht die Nierensteine. Wir nehmen nicht das Öllämpchen aus dem Auto heraus, wenn es warnt, sondern schauen nach dem Öl (Dahlke). Da die Cranio-Sacral-Therapie sehr sanft ist, kann sie auf allen Altersstufen vom Neugeborenen bis zum Greis angewandt werden.

### Der Cranio-Sacral-Rhythmus

Mindestens 200 Studien belegen, dass eine Bewegung der Schädelknochen physiologisch ist und eine Verknöcherung der Schädelnähte Ursache von vielerlei Symptomen sein kann.

In der Cranio-Sacral-Therapie wird davon ausgegangen, dass der rhythmische Fluss des Gehirnwassers im Gehirn bis hinunter ins Rückenmark (Duralschlauch) für das Wohlbefinden des Menschen von großer Bedeutung ist. Dieser Gehirnwasserfluss pulsiert normalerweise in einem Rhythmus von 6 - 12 Zyklen pro Minute vom Schädel (Cranio) bis zum Kreuzbein (Sacrum). Man spricht auch von Lebensatem-Rhythmus. Dabei werden die empfindlichen Nervenstrukturen versorgt und geschützt. Harmonisch bewegt werden so auch die einzelnen Knochen vom Schädel bis zum Kreuzbein. Entsteht eine Störung des Gehirnwasserflusses, kann eine Vielzahl von Beschwerden auftreten.

Der Herzrhythmus beträgt normalerweise 60 - 80, der Atemrhythmus 15 - 20, der Cranio-Sacral-Rhythmus 5 - 12 pro Minute. Er ist homöostatisch, d.h. er verändert sich z.B. bei körperlicher Aktivität nicht.

Die Aufgabe des Cranio-Sacral-Therapeuten ist es, Blockierungen dieses rhythmischen Flusses zu erspüren (palpieren), und die Blockierungen während der Behandlung durch spezielle, sehr sanfte Drucktechniken wieder aufzulösen. Dadurch können Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und eine tiefgreifende Heilung eingeleitet werden.

## Technik

Durch leichte Berührung an Körper, Kreuzbein und Schädel sammelt der Therapeut Informationen über den körperlichen Zustand des Patienten.

Nach dem Arndt-Schulz-Gesetz aktivieren schwache Stimuli, starke Stimuli hemmen und verursachen eine (physiologische Sperre). Wir verwenden in der Cranio-Sacral-Therapie deshalb vorwiegend schwache Stimuli. Wir gehen erst in die Richtung, wo sich die Blockierung leichter verschieben lässt (indirekte Technik). Erst dann gehen wir in Richtung der Restriktion. Beispiel: Wollen wir die geballte Faust des Partners auseinander ziehen, vergrößert sich der Widerstand (direkte Technik). Drücken wir die Faust erst nach innen, verringert sich der Widerstand (indirekte Technik), und die Finger lassen sich aus der Faust herausziehen..

Mit indirekter Technik kann man auf fasziale Bewegungseinschränkungen an Körper und Schädel einwirken, den Energiefluss verbessern, die Vitalität erhöhen und somit die Selbstheilungskräfte aktivieren.

## Anwendung

Ich erachte die Cranio-Sacral-Therapie als sehr wirksame Ergänzung zur Grundtherapie.

Fast alle Patienten fühlen sich während der in die Grundtherapie eingebetteten Cranio-Sacral-Therapie "auf Wolke sieben".

Besonders das Schaukeln des Duralschlauches ist für den Patienten ein einmaliges Erlebnis des Geborgenseins, der Harmonie und des Vertrauens in den Therapeuten. Auf psychischer Ebene erfreut sich das Innere Kind eines seltenen Erlebnisses.