



CranioSacrale Therapie

Ganzheitliches Heilverfahren

SEITE 74

fit&vital4all

Leben bewegt sich rhythmisch, um uns und in uns. Alles was erscheint, verschwindet, was steigt, das fällt. Wer einatmet, muss ausatmen. Selbst Sterne werden geboren und sterben. Alles zu seiner Zeit. Leben ist stete Veränderung. Das einzig Beständige in diesem zyklischen Wandel ist das Bewusstsein...

Rhythmus bestimmt unser Leben

- Einatmen – Ausatmen
- Werden – Vergehen
- Tag – Nacht
- Fülle – Leere...

Auch im menschlichen Organismus gibt es zahlreiche Zyklen und Rhythmen: den Zyklus der Frau, den Wach- und Schlafrythmus etc. Leicht wahrnehmbar für jeden von uns sind die Wellen, die das Kommen und Gehen des Atems erzeugen, und das rhythmische Pochen des Herzens. Aus der chinesischen Medizin ist uns bekannt, dass alle Organe in einem bestimmten Rhythmus arbeiten (Organuhr).

Der craniosacrale Rhythmus

Anfang der 70er-Jahre stieß der Arzt Dr. John E. Upledger auf einen bis dato unbekanntem oder unbeachteten Rhythmus. Es geschah

während einer Operation zur Entfernung einer Kalziumablagerung an der Dura mater, der äußersten Schicht der Gehirn- und Rückenmarksmembranen. John Upledger assistierte dem Chirurgen und hatte die Aufgabe, eben diese Dura mater mit einer Pinzette zu halten. Doch das war ein Ding der Unmöglichkeit. Beharrlich bewegte sich die Dura vor und zurück. Sie tat dies etwa zehnmal pro Minute. Der regelmäßige Zyklus deckte sich weder mit dem Atemrhythmus noch mit der Herzfrequenz des Patienten. Es schien sich um einen eigenständigen Rhythmus zu handeln. Dieses Phänomen weckte natürlich die Neugierde und den Forschergeist von J. Upledger. Es war der **craniosacrale Rhythmus**, der sich hier offenbarte.

Das craniosacrale System

Wir können das craniosacrale System als ein halbgeschlossenes hydraulisches System beschreiben. Ein dreischichtiges Membransystem, bestehend aus Dura mater, Arachnoidea und Pia mater, umkleidet Gehirn und Rückenmark. Darin eingeschlossen befindet sich die zerebrospinale Flüssigkeit. Dieser sogenannte Liquor wird von den Gehirnventrikeln produziert, während das Arachnoideasystem für den Abfluss verantwortlich ist. Zu- und Abfluss des

Liquors bewirken den craniosacraler Rhythmus, der sich über das Bindegewebe fortpflanzt und an jeder Stelle des Körpers wahrnehmbar ist. Die Schädelknochen (Cranium) sowie das Kreuzbein (Sacrum) vollführen eine ganz spezifische, dem craniosacralen Rhythmus gehorchende Bewegung.

Die craniosacrale Therapie

Fußend auf dem Wissen um die Bewegung der Schädelknochen aus der **cranialen Osteopathie** (begründet von Dr. William G. Sutherland zu Beginn des 20. Jahrhunderts), gepaart mit der Erkenntnis und der Erfahrung des craniosacralen Rhythmus, entwickelte Dr. J. E. Upledger die **CranioSacrale Therapie**. Es handelt sich dabei um eine sanfte manuelle, verbale und visuelle Behandlungsmethode.

Die Craniosacrale Therapie ist an der Schnittstelle von schulmedizinischer Wissenschaft und alternativer Heilkunde angesiedelt. Da das craniosacrale System Gehirn und Rückenmark, einschließlich Hypophyse und Zirbeldrüse, umkleidet, übt diese Therapieform einen großen Einfluss auf den Gesamtorganismus des Menschen aus. Auch Tiere reagieren sehr sensibel auf craniosacrale Berührung.

Der/ die Behandler/in erspürt mit seinen/ihrer Händen den Rhythmus. An Stellen, wo sich die Bewegung nicht voll entfalten kann, ist ein Blockade oder Störung vorhanden. Die bewusste, sanfte Berührung bewirkt eine Selbstkorrektur, d.h. wir kooperieren mit der körpereigenen Intelligenz und sie mit uns.

Craniosacrale Therapie wirkt:

- entspannend
- stress abbauend
- selbstregulierend
- vertieft das Körperbewusstsein
- steigert die innere Erlebnisfähigkeit
- kann verborgene psychische Inhalte ans Licht bringen
- unterstützt die Verarbeitung von Traumata

Craniosacrale Therapie kann eingesetzt werden bei:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Konzentrationsschwäche
- Tinnitus
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Depression
- Erschöpfungszuständen

SEITE 75

fit&vital4all



CranioSacrale Therapie

Ganzheitliches Heilverfahren

SEITE 78

fit&vital4all

Leben bewegt sich rhythmisch, um uns und in uns. Alles was erscheint, verschwindet, was steigt, das fällt. Wer einatmet, muss ausatmen. Selbst Sterne werden geboren und sterben. Alles was seiner Zeit. Leben ist stete Veränderung. Das einzig Beständige in diesem zyklischen Wandel ist das Bewusstsein...

Rhythmus bestimmt unser Leben

- Einatmen – Ausatmen
- Werden – Vergehen
- Tag – Nacht
- Fülle – Leere...

Auch im menschlichen Organismus gibt es zahlreiche Zyklen und Rhythmen: den Zyklus der Frau, den Wach- und Schlafrythmus etc. Leicht wahrnehmbar für jeden von uns sind die Wellen, die das Kommen und Gehen des Atems erzeugen, und das rhythmische Pochen des Herzens. Aus der chinesischen Medizin ist uns bekannt, dass alle Organe in einem bestimmten Rhythmus arbeiten (Organuhr).

Der craniosacrale Rhythmus

Anfang der 70er-Jahre stieß der Arzt Dr. John E. Upledger auf einen bis dato unbekanntem oder unbeachteten Rhythmus. Es geschah

während einer Operation zur Entfernung einer Kalziumablagerung an der Dura mater, der äußersten Schicht der Gehirn- und Rückenmarksmembranen. John Upledger assistierte dem Chirurgen und hatte die Aufgabe, eben diese Dura mater mit einer Pinzette zu halten. Doch das war ein Ding der Unmöglichkeit. Beharrlich bewegte sich die Dura vor und zurück. Sie tat dies etwa zehnmal pro Minute. Der regelmäßige Zyklus deckte sich weder mit dem Atemrhythmus noch mit der Herzfrequenz des Patienten. Es schien sich um einen eigenständigen Rhythmus zu handeln. Dieses Phänomen weckte natürlich die Neugierde und den Forschergeist von J. Upledger. Es war der **craniosacrale Rhythmus**, der sich hier offenbarte.

Das craniosacrale System

Wir können das craniosacrale System als ein halbgeschlossenes hydraulisches System beschreiben. Ein dreischichtiges Membransystem, bestehend aus Dura mater, Arachnoidea und Pia mater, umkleidet Gehirn und Rückenmark. Darin eingeschlossen befindet sich die zerebrospinale Flüssigkeit. Dieser sogenannte Liquor wird von den Gehirnventrikeln produziert, während das Arachnoideasystem für den Abfluss verantwortlich ist. Zu- und Abfluss des

Liquors bewirken den craniosacraler Rhythmus, der sich über das Bindegewebe fortpflanzt und an jeder Stelle des Körpers wahrnehmbar ist. Die Schädelknochen (Cranium) sowie das Kreuzbein (Sacrum) vollführen eine ganz spezifische, dem craniosacralen Rhythmus gehorchende Bewegung.

Die craniosacrale Therapie

Fußend auf dem Wissen um die Bewegung der Schädelknochen aus der **cranialen Osteopathie** (begründet von Dr. William G. Sutherland zu Beginn des 20. Jahrhunderts), gepaart mit der Erkenntnis und der Erfahrung des craniosacralen Rhythmus, entwickelte Dr. J. E. Upledger die **CranioSacrale Therapie**. Es handelt sich dabei um eine sanfte manuelle, verbale und visuelle Behandlungsmethode.

Die Craniosacrale Therapie ist an der Schnittstelle von schulmedizinischer Wissenschaft und alternativer Heilkunde angesiedelt. Da das craniosacrale System Gehirn und Rückenmark, einschließlich Hypophyse und Zirbeldrüse, umkleidet, übt diese Therapieform einen großen Einfluss auf den Gesamtorganismus des Menschen aus. Auch Tiere reagieren sehr sensibel auf craniosacrale Berührung.

Der/ die Behandler/in erspürt mit seinen/ihrer Händen den Rhythmus. An Stellen, wo sich die Bewegung nicht voll entfalten kann, ist ein Blockade oder Störung vorhanden. Die bewusste, sanfte Berührung bewirkt eine Selbstkorrektur, d.h. wir kooperieren mit der körpereigenen Intelligenz und sie mit uns.

Craniosacrale Therapie wirkt:

- entspannend
- stress abbauend
- selbstregulierend
- vertieft das Körperbewusstsein
- steigert die innere Erlebnisfähigkeit
- kann verborgene psychische Inhalte ans Licht bringen
- unterstützt die Verarbeitung von Traumata

Craniosacrale Therapie kann eingesetzt werden bei:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Konzentrationsschwäche
- Tinnitus
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Depression
- Erschöpfungszuständen

SEITE 79

fit&vital4all

- ❑ Blockaden im Bewegungsapparat
- ❑ postoperativ
- ❑ Traumen
- ❑ Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung

Die somato-emotionale Entspannung

Ein Stimmungsbild aus der Praxis:

Ich zentriere mich, verbinde mich mit der mir innewohnenden Intelligenz. Dann lege ich meine Hände sanft auf die Füße meiner Klientin und verbinde mich mit der ihr innewohnenden Intelligenz, ihrem Inneren Arzt.

Ich warte, ich lausche, erspüre den Rhythmus und lasse den Körper sprechen, und ich weiß, dass der Körper niemals lügt. Ich folge dem Rhythmus, dem Gewebezug und der körpereigenen Weisheit. Ihr Atem wird tiefer, das Gewicht ihres Körpers auf meiner Hand wird schwerer, die craniale Welle wird weiter und voller. Auch an den Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern stelle ich fest, dass sie bereits tief entspannt ist.

Ihr Körper will meine Hände auf einer ganz bestimmten Stelle. Ich folge. Eine bedeutungsvolle Stille schwängert den Raum. Der Rhythmus hält an. Ich tue nichts. Viel geschieht in diesem Nichts. Ich spüre Hitze, Pulsieren und ihre ungeweinten Tränen einen Augenblick bevor sie fließen. Eine kurze Frage an sie. Worte, die sanft an eine Tür klopfen, die sich öffnet. Die Tränen kommen, endlich wie Regen nach der Dürre. Sie bringen Erleichterung und Erinnerung. Verborgenes erscheint im Lichte des Bewusstseins. Bewusstwerdung bedeutet Integration und Integration bedeutet Heilung. Das Gewebe unter meiner Hand ist warm, weich und entspannt. Der Rhythmus schaltet sich wieder ein und sie taucht wieder auf...

Freier Energiefluss – Basis für Gesundheit

Emotion ist Energie in Bewegung. Wir fühlen und bringen Gefühle zum Ausdruck. Meistens. Manchmal kommt es vor, dass Menschen „wegspüren“, nicht wahrnehmen und sich

nicht emotional ausdrücken. Dies geschieht aus einer Notwendigkeit heraus, weil das Ereignis oder die Situation im Augenblick des Geschehens eine Überforderung darstellt. Doch nichts geht verloren in diesem Universum. Es ist der Körper, das Soma, der diese zurückgehaltene, unterdrückte Energie speichert, im Gewebe, in den Organen. Diese Stellen im Körper werden isoliert, sodass kein Spüren und kein Bewusstsein dorthin gelangen. Sie sollen unbewusst bleiben. Diese Isolierung und Abkapselung hat allerdings ihren Preis, weil das Körpersystem quasi um diese ausgegrenzten Zonen herumarbeiten muss. Auf Dauer bedeutet dies Energieverlust.

Die sanfte und bedeutungsvolle Berührung dieser Bereiche lenkt die Wahrnehmung der behandelten Person zu diesen nicht bewussten Bereichen. Bewusstsein dringt in das Nichtbewusste. Nicht Gefühltes kann nun gefühlt werden und sich einen emotionalen Ausdruck verschaffen. Das bringt meistens große Erleichterung und die Energie kann wieder frei fließen.

Unterstützt wird der Prozess der somato-emotionalen (körperlich-seelischen) Entspannung gegebenenfalls durch Verbalisierung und auch durch die Arbeit mit Inneren Bildern.

Gesunden, Gesundsein und Wohlgefühl stellen sich ein, wenn die Energie auf allen Ebenen, also in Körper, Seele und Geist frei fließen kann. Cranio-Sacral Therapie ist eine wunderbare Möglichkeit, den Energiefluss auf ganzheitliche Weise zu harmonisieren.



Mag. Elisabeth Hofer
CranioSacral Therapeutin
und Ayurveda-Praktikerin
www.lebensbewusstsein.at