

Craniosacrale Therapie und Craniosacrale Biodynamik

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte und wirkungsvolle Behandlungsform, die die natürlichen Heilungsmechanismen unseres Körpers stimuliert. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Dr. William Garner Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur «Cranialen Osteopathie» weiterentwickelt. Der Name «Craniosacrale Therapie» wurde in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts erstmals vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt und setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die Craniosacrale Therapie gründet sich auf die Tatsache, daß Gehirn und Rückenmark in einem flüssigen Medium "schwimmen", dem Liquor. Der Liquor hat seine eigene Rhythmik (wie Atmung, Herzschlag, Lymphe usw.). Es gibt deutliche Hinweise darauf das Beschaffenheit und Schwingungsverhalten dieses Mediums sich auf die Gesundheit und das geistige und körperlich Wohlfühl auswirken.

Die Craniosacrale Behandlung

Während einer craniosacralen Behandlung liegt oder sitzt der Klient normalerweise voll angekleidet auf einer Behandlungsliege. Der Therapeut nimmt Kontakt zu ihm auf, indem er seine Hände leicht auf seinen Körper legt und dabei den "Grundatem" erspürt. Dies ist ein Mechanismus, der durch die Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit erzeugt wird und am Kopf die einzelnen Schädelknochen an ihren Nähten bewegt. Meist wird der Klient eine tiefe Entspannung bemerken, die während der gesamten Behandlung andauert und sich nach einigen Sitzungen auch in den Alltag fortsetzen wird. Die Craniosacrale Therapie kann körperliche Schmerzen, akute und chronische Krankheiten, emotionale oder psychische Störungen lindern oder sogar heilend wirken. Entwicklung und Hintergründe der Methode

Der amerikanische Osteopath Dr. William Sutherland entdeckte Anfang des letzten Jahrhunderts, dass sich die verschiedenen durch Nähte miteinander verbundenen Teile des Schädels rhythmisch in Bewegung befinden, was durch die Pulsierung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit erzeugt wird. Ausführliche klinische Beobachtungen haben gezeigt, dass diese Pulsierungen, die mit empfindlichen wissenschaftlichen Instrumenten gemessen werden können, ein direkter Ausdruck der Gesundheit eines Menschen sind. Damit eröffnete sich ein Weg, um sowohl auf das körperliche als auch auf das psychische und seelische Wohlbefinden einzuwirken.

Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Am Beginn einer Behandlung steht das Ertasten des individuellen Cranio-Rhythmus durch den Therapeuten. Durch dessen präzise Untersuchung und Auswertung wird das Aufspüren von körperinneren Blockaden möglich. Mit Hilfe sanfter manueller Techniken an Schädelknochen, Membranen und am Bindegewebe werden bestehende Einschränkungen des Systems behutsam aufgelöst.

Der Behandler legt seine Hände auf die Stellen, bei denen er eine Störung im craniosacralen Rhythmus festgestellt hat. Er arbeitet meist mit indirekten Techniken, d.h.er erzeugt keinen Gegendruck, sondern lässt seine Hände in die Richtung gehen, in die das Gewebe oder die Knochen sich von selbst hinbewegen, hält sanft den Druck am Ende der Bewegung und wartet, bis eine Entspannung oder Lösung eintritt. Die Behandlung ist system- statt symptomorientiert. (Quellen: Wikipedia, The Craniosacral Therapy Association of the UK, Paracelsus-Schulen, Craniosacral Integration u.a.)

"Gesundheit zu finden sollte das Ziel des Arztes sein. Krankheit kann jeder finden"
Dr. A.T. Still, Begründer der Osteopathie, 1828 - 1917



Wie funktioniert Craniosacrale Osteopathie?

Neben der Atmung und dem Herzschlag gibt es eine weitere, sehr feine, gezeitenartige Bewegung im Körper, die dem Zentralnervensystem entspringt: den *craniosacralen Rhythmus*.

Gehirn und Rückenmark mit ihrer Flüssigkeit (Liquor) und den Häuten (Meningen), sowie die Schädelknochen, Wirbeln und das Kreuzbein pulsieren langsam in diesem Rhythmus. Durch seine zentrale Position wirkt das Craniosacrale System auf alle Gewebe und Bereiche des Körpers bis zu den Zellen. Der Craniosacrale Rhythmus kann am ganzen Körper ertastet werden und ist auch noch nach dem Tode für kurze Zeit wahrnehmbar. Der Osteopath besitzt ein präzises Kenntnis der anatomischen Zusammenhänge und der feinen Bewegungsabläufe im gesunden Körper. Sein besonders ausgebildeter Tastsinn ermöglicht es, genau zu erspüren, wo sich krankmachende Einschränkungen und Blockaden befinden. Durch sehr sanfte Berührungen bietet der Therapeut dem jeweiligen Gewebe (Knochen, Membran, Muskel, Nerv, Blut, Lymphe und Liquor) an seine Selbstregulation zu aktivieren. Diese Selbstheilungsbewegungen des Körpers werden begleitet und unterstützt bis die Blockaden sich lösen. Eine liebevolle innere Haltung voller Achtung für die Einzigartigkeit des Patienten möge sich über die Hände des Behandlers ausdrücken und signalisieren, dass der Mensch in seiner Ganzheit angenommen und ernst genommen wird.

So kommt es zu Problemen im Craniosacralen System

Diverse Faktoren können die Craniosacrale Bewegung stören:

Unfälle - Geburtstraumata oder vorgeburtliche Traumata - schwere Infektionen (Hirn- oder Hirnhautentzündung, Mittelohrentzündung u.a.) - Operationen - Lumbalpunktion - Impfungen - Narben - Zahnextraktionen oder zahnmedizinische Eingriffe wie Klammern oder Brücken - mechanische Einflüsse (z.B. berufliche Fehlbelastungen) - Organdysfunktionen oder Erkrankungen - Psychische Einflüsse

Spezialisierung

Sogenannte *Craniomandibuläre Dysfunktionen* (=CMD) behandle ich mit Craniosacraler Osteopathie und Neuromuskulärer Therapie.

Es handelt sich bei der CMD um eine Fehlfunktion im Zusammenspiel von Oberkiefer und Unterkiefer, bedingt durch Störungen in der Funktion der Zähne, der Kiefergelenke und der Kiefermuskulatur. Mögliche Ursachen für eine CMD sind u.a. das Zähnepressen und Zähneknirschen, welches oft auf psychischen Stress zurückzuführen ist.

Eine unklare Bisslage, ausgelöst durch Zahnextraktionen oder ungenügend angepassten Zahnersatz, kann ebenfalls eine CMD zur Folge haben. Die Beschwerden sind: Schmerzen im Bereich der Kiefergelenke, Ohren, Schläfen, Augen, Hinterkopf, Nacken und Schultern. Ein Zusammenhang zwischen CMD und Tinnitus oder Schwindel ist wahrscheinlich.

Behandlung

Akute Beschwerden, die seit weniger als sechs Wochen bestehen, benötigen in der Regel eine bis fünf Behandlungen. Das Alter und die Konstitution des Patienten spielen dabei natürlich eine Rolle. Bei Symptomen, die sechs Wochen und älter sind, entspricht die Zahl der Behandlungen ca. der Zahl der Monate, die das Problem bereits andauert. Der Körper braucht einige Tage bis maximal zwei Wochen um die Veränderungen nach einer Behandlung zu verarbeiten. In dieser Phase kann es zu diversen körperlichen und psychischen Reaktionen kommen. *"Berühren heißt, einfach da zu sein, mit sanfter Aufmerksamkeit auf den Moment zu warten, bis das Gewebe zu uns spricht."* Viola Fryman