

## **Methode - CranioSacrale Therapie nach Dr. John Upledger**

Der Name leitet sich von den lateinischen Wörtern cranium (Schädel) und sacrum (Kreuzbein) ab.

Die CranioSacrale Therapie ist eine manuelle Methode zur Untersuchung und Behandlung des CranioSacralen Systems. Innerhalb des CranioSacralen Systems arbeiten Gehirn und Rückenmark.

Das CranioSacrale System besteht aus drei Anteilen.

1. Alle harten Teile des Schädels, Gesichtes und Mundes bis zum Becken mit der Wirbelsäule als Verbindungsglied, stellen den knöchernen Anteil des CranioSacralen Systems dar.
2. Mehrschichtige Bindegewebshäute (Dura mater, Pia mater, Arachnoidäa) umhüllen das Hirn und Rückenmark und sind an den obengenannten Knochenstrukturen und auch an Weichteilen befestigt.
3. Zwischen diesen Häuten und Räumen bewegt sich die Cerebrospinalflüssigkeit (Liquor und Gehirnflüssigkeit), die das Gehirn und Rückenmark umgibt und schützt  
Das Liquorsystem, welches Liquor herstellt, abfließen lässt und speichert liegt zentral im Schädel umgeben von den Gehirnteilen

Das CranioSacrale System steht in enger Verbindung mit dem Nerven-, Muskel-, Skelett-, Gefäß-, Lymph-, Hormon- und Atmungssystem, die es beeinflusst und von denen es beeinflusst wird. Alle Strukturen des Körpers sind über die Fascie (Bindegewebe, wie dünne Häute vorstellbar) durchgängig miteinander verbunden.

Ein Ungleichgewicht der Spannungen oder Hindernisse innerhalb des Systems kann zu Sinnes-, Bewegungs- und vegetativen Störungen führen. In diese Symptomgruppen fallen chronische Schmerzen, Sehstörungen, Tinnitus, Migräne, koordinative Störungen, Skoliose, Menstruationsbeschwerden, Unruhe, Verdauungsproblematik, Lernschwierigkeiten und vieles mehr.

Ziel der CranioSacralen Therapie ist die freie Beweglichkeit und Entspannung des CranioSacralen Systems.

Die Therapeutin nimmt durch achtsame Berührung Kontakt mit dem CranioSacralen System auf und begleitet es in tiefe Entspannung. Bei Bedarf setzt sie kleinstmögliche Impulse (im Allgemeinen fünf Gramm, das Gewicht eines DinA4-Blattes) von außen, um die selbstkorrigierenden Kräfte wieder zu initiieren.

Die Behandlung findet bekleidet auf einem Massagetisch liegend oder sitzend statt.

## **METHODE - SomatoEmotionale Entspannung nach Dr. John Upledger**

Die SomatoEmotionale Entspannung ist eine Behandlungsmethode, die auf Prinzipien der CranioSacralenTherapie aufbaut. Sie bezieht Emotionen bewusst ins Gesamtbild des Körpers ein und arbeitet mit Energiezysten auf der Basis der Gewebeerinnerung.

Es besteht die Annahme, dass Energie von physischen (Sturz) oder psychischen (Schock) traumatischen Erlebnissen den Körper unter bestimmten Umständen nicht in angemessener Zeit verlassen kann. Diese chaotische Energie wird im Gewebe als Energieknäuel gespeichert und abgekapselt - Energiezyste genannt. Frei wirkende chaotische Energie im Gewebe blockiert das Bindegewebe in seiner Arbeit Information weiterzugeben und somit den gesamten Organismus in seinen lebenserhaltenden Tätigkeiten. Der Prozess des Abkapselns von chaotischer Energie ist eine kluge, lebensnotwendige Reaktion des Körpers und dient gleichzeitig der Schadensminimierung. Denn der Organismus benötigt für diese Aktivität Energie. Je mehr Energiezysten der Organismus beherbergt, desto mehr Energie ist gebunden.

Energiezysten senden eine bestimmte Frequenz aus, Schwingungen, die wir uns vorstellen können, wie kreisförmigen Wasserwellen, die um einen Stein, der ins Wasser fällt sichtbar werden. Diese Bögen können über die Hände erspürt werden und deren Winkel zueinander bestimmt das Zentrum, von wo die Kreise ausgehen. Das Verfahren um so ein Zentrum, sprich Energiezyste, zu finden, nennt man Bogentechnik.

Durch präzises Aufspüren des Ortes einer Energiezyste und im unterstützenden Kontakt (CranioSacrale Berührung und bei Bedarf durch Worte) kann die chaotische Energie den Körper wieder verlassen. Manches mal nimmt der Körper Haltungen ein in der damals die Energie in den Körper gekommen ist um auf diesem Weg zu gehen. Auch können Körperstellungen, Bilder, Gefühle und Worte erinnert und ausgedrückt werden. Erkenntnisse tauchen im Moment oder später auf und unterstützen Integration, Neuorientierung, Veränderungsprozesse und Bewusstseinsweiterung. Ab und zu geht Energie still und leise und benötigt nichts weiter. CranioSacral TherapeutInnen verstehen Gewebe als Informationsleiter und -speicher, d. h. sie lenken während des Prozesses ihre Aufmerksamkeit auf die Faszie (Bindegewebe) mit dem Ziel den Informationsfluss anzuregen und wiederherzustellen falls er unterbrochen ist. Sie heißen willkommen was kommen und gehen mag.

Für eine Behandlung wird Begleitung und ein entsprechender Rahmen geboten durch

- Herstellen einer Atmosphäre des Vertrauens
- respektvolle Haltung
- Achten der Freiheit und Grenzen, der anderen wie der eigenen
- Achtsamkeit in der Berührung
- Fokussierung auf die Prinzipien der CranioSacralen Therapie
- das Wissen um die Bedeutung der Körperweisheit.
- Fachkompetenz
- Vertrauen in die Selbstheilungskräfte

Die TherapeutInnen unterliegen der Schweigepflicht.

Die Behandlung findet bekleidet liegend oder sitzend am Massagetisch, Sessel oder Boden - nach Wunsch der Klienten - statt.

## **Herkunft**

Die CranioSacrale Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie. Die osteopathische Medizin wurde von Dr. Antony Taylor Still (1870) in den USA begründet. Aufgrund seiner Forschungen kam Dr. Still zu dem Ergebnis, dass das Krankwerden in den bewegungseingeschränkten Knochen seinen Anfang nimmt. Ostheo bedeutet Knochen, pathie bedeutet Leiden, Krankheit.

Stills Schüler Dr. W.G. Sutherland entwickelte (1920 bis 1950) den Craniosacralen Aspekt der Osteopathie. Sein Interesse galt vor allem den Schädelknochen, deren Beweglichkeit und Beeinflussung auf die umliegenden Strukturen und den gesamten Organismus. Er prägte den Begriff Primäratmung oder auch Cranialimpuls.

Zunächst hat die Crainosacrale Osteopathie unter den Osteopathen wenig Achtung erhalten. Jedoch durch den osteopathischen Arzt Dr. John Upledger (1975) wurde dieser Bereich der Osteopathie zu einer eigenständigen Therapieform weiter entwickelt und CranioSacrale Therapie benannt. Upledgers großes Interesse galt der Dura (Gehirn- und Rückenmarkshäute).

In der Folge entdeckte er bei wissenschaftlichen Untersuchungen gemeinsam mit dem Biophysiker Dr. Zvi Karni wie sich Spannungszustände mit Hilfe der Bogentechnik im gesamten Körper erfüllen lassen, prägte den Begriff der Energiezyste und forschte auf dem Gebiet der Gewebeerinnerung.

Aufbauend auf den Prinzipien der CranioSacralen Therapie entwickelte Dr. John Upledger die SomatoEmotionale Entspannung, als eine neue Behandlungsmethode, welche Emotionen bewusst ins Gesamtbild des Körpers einbezieht.