

## **Cranio Sacrale Therapie**

*Ich weiß nicht mehr genau in welchem Magazin ca. in 2007 erschienen, leicht überarbeitet.*

### **Den Atem der Seele berühren**

#### **Heilkunst, Wissenschaft und Meditation**

von

Hans Makarand Rendler

Dipl. Pädagoge, Heilpraktiker, heute anerkannter Lehrer - Craniosacral Verband Dtl.

„Der Körper entspannt sich tief, die Seele atmet auf und der Geist schwingt sich ein in Meditation. Eine tiefe innere Ruhe und ein ausgeglichenes Gefühl durchströmen meinen Körper“, so erinnere ich mich noch ganz lebendig an meine erste CranioSacral-Behandlung.

Die Arbeit mit dem CranioSacralen System hat unsere gesamte therapeutische Praxis als HeilpraktikerIn und KörpertherapeutIn/- PsychotherapeutIn verändert, verfeinert und vertieft. Die CranioSacrale Therapie hat uns zu tiefst berührt und bereichert. Diese feine, präzise und multidimensionale Methode der Körpertherapie berührt nicht nur tiefste Schichten und essentielle Zentren des Körpers, sondern auch wichtige Bereiche des Bewusstseins, der Seele und des Seins, die nach Heilung und Ganzwerdung streben.

Der/die Klientin, die eine Craniosacrale Behandlung empfängt, liegt bekleidet auf der Massageliege und nimmt vielleicht nur die sanfte Berührung des/der Praktizierenden wahr und die tiefergehende Entspannung, die die Selbstregulierung unterstützt.. Durch diese behutsame Berührung können wir jedoch einen heilenden Zugang zu inneren Räumen bekommen. Wir verbinden uns mit dem Kernsystem des Körpers, dem CranioSacralen (CSS) – dem Primär Respiratorischen System (PRS).

Die Erfolge dieser wissenschaftlich fundierten, sanften ganzheitlichen Körperarbeit und holistischen Heilkunst, bringen uns immer wieder zum Erstaunen. Die positive Wirkung auf das körperliche Befinden und auf das psycho-spirituelle Erleben ist beeindruckend. Die Liste der Menschen, denen wir als Praktizierende der CranioSacralen Therapie helfen konnten, ist nach all den Jahren sehr lang.

Die Indikationen, bei denen sich die CS-Therapie als eine wirksame Behandlungsmethode erwiesen hat, sind u.a.:

körperliche Schmerzen, Rückenbeschwerden, Migräne und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Neuralgien, **Stress**, Beschwerden im Craniumbereich wie Sinusitis, Kiefergelenksyndrom, Kieferfehlstellungen, Augenproblemen, Gleichgewichtsstörungen, Nacken- & Schulter Verspannungen, Unfallfolgen, Geburtstrauma, Schleudertrauma, Erschöpfungszustände, Störungen des Hormon- & Nervensystems, Lernstörungen, psychosomatischen Beschwerden, depressive Zustände und Hyperaktivität & Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Erwachsenen.

*Frau Anna S., 36 Jahre, leidet seit Jahren an starken Rückenschmerzen und Krämpfen im Unterleib bei der Menstruation. Nach vielen vergeblichen Therapien und Einnehmen von Medikamenten entscheidet sie sich schließlich für eine Craniosacrale*

*Behandlung in unserer Praxis. Schon nach der zweiten Behandlung spürt sie eine große Erleichterung im Körper. In den kommenden Behandlungen lösen sich viele Spannungen im Becken- und Bauchbereich. Im therapeutischen Prozess lernt sie, mehr auf die Botschaften ihres Körpers zu hören und ihren Gefühle wie Wut, Traurigkeit und Verletzlichkeit angstfreier Raum zu geben und anzunehmen. Bei der nächsten Menstruation haben sich ihre Schmerzen deutlich reduziert. Nach der sechsten Session freut sie sich über ihr neues Körpergefühl ohne Schmerzen, die auch in der Folgezeit nicht mehr auftreten. Selbst die Beziehung zu ihrem Mann hat sich so verbessert, dass ein neuer Anfang mit mehr Offenheit, Vertrauen und Verständnis möglich wird.*

Durch spezifische, sanfte Berührungstechniken an unterschiedlichen Berührungspositionen können sich tief liegende Spannungsmuster im CranioSacralen System, in den Membranen, Faszien, im Binde- & Nervengewebe, in Muskeln und Knochen und in der Zerebrospinalen Flüssigkeit /Liquor auflösen und ausgleichen. Vor allem den innersten Strukturen des Craniums/des Schädels, Hals-, Nackenbereichs, der gesamten Wirbelsäule und des Kreuzbeins und den drei Schichten der Membranen wird besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

**Es ist jedoch stets der ganze Körper, die Psyche, der Geist, das Bewusstsein, ja der ganze Mensch, der im Mittelpunkt unserer Behandlung steht.**

Wir als Praktizierende können durch feinste Impulse, durch geschulte, achtsame subtile Wahrnehmung und durch unsere Präsenz wirkungsvoll das CranioSacrale System (CSS) unterstützen, so dass sich die innewohnende Intelligenz, die Weisheit des Körper-Bewusstseins zu Gesundheit und Beweglichkeit zurück orientieren kann – Selbstregulierung, Selbstheilung!

### ***Das CranioSacrale System Entscheidend für unsere ganzheitliche Gesundheit***

*Während Sie diese Worte lesen, legen Sie doch einmal Ihre Hände ganz leicht auf beiden Seiten des Kopfes an, so als ob Sie nur die Haare sanft berühren wollten.*

*Möglicherweise können Sie etwas spüren, wie Bewegung, Wärme, ein sich rhythmisch Ausdehnen und ein sich wieder „Zusammenziehen“, - vielleicht kommen Sie mit dem CranioSacralen Rhythmus oder mit einiger Übung sogar mit den langsameren grundlegenden Rhythmen wie der Mid Tide (Mittlere Gezeitenwelle) oder sogar mit der Long Tide(Lange Gezeitenwelle in Kontakt.*

Das CranioSacrale System oder das Primär Respiratorische System ist eines der grundlegendsten Systeme für unsere holistische Gesundheit

**Der CranioSacrale Rhythmus** oder dem Cranial Rhythmischen Impuls, wie ihn Dr. Sutherland bezeichnet hat, unterscheidet sich deutlich vom Herz- und Atemrhythmus.

Das CSS bildet sich schon in der Gebärmutter aus und arbeitet bis zum Tode für unser inneres und äußeres Wachstum und Wohlergehen. Selbst nach dem festgestellten physischen Tod kann der Craniosacrale Rhythmus noch für einige Zeit wahrgenommen werden.

**Der Begriff *Craniosacral*** umschreibt die organische Einheit von *Cranium* (Schädel) und *Sacrum* (Kreuzbein). Das „Sacrum“ (lat.) ist nach antikem, mystischem Verständnis der heilige Sitz der Seele. Und wenn wir uns erinnern: im Becken-und

Bauchraum haben wir uns in der pränatalen Zeit inkarniert und entwickelt – ein „heiliger Raum“, in dem wir unser neues Leben begonnen haben.

So können wir vielleicht sagen, dass wir bei der CranioSacralen Therapie nicht nur den Puls des Körpers sondern auch den Rhythmus der Seele und des Bewusstseins, das Sein berühren können.

In diesem feinen System zwischen Kopf und Kreuzbein pulsiert einer der grundlegenden und bedeutenden inneren Rhythmen der CranioSacrale Rhythmus.

**Das CranioSacrale System** besteht aus den Knochen des Schädels, der Wirbelsäule und des Kreuzbeins (Sacrum), den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Meningen), der Zerebrospinalflüssigkeit (Liquor) und auch den Strukturen der Produktion und Resorption des Liquors. Der Liquor dient als eine Art Gleitflüssigkeit, er schützt das Gehirn und Nervensystem vor Erschütterungen und Verletzungen, er versorgt und nährt die Zellen des Gehirns und des Rückenmarks mit Nährstoffen, er entsorgt Abfallstoffe und transportiert Krankheitserreger ab. Heute wissen wir, dass das neu entdeckte g-lymphatische System sehr eng bei der Entgiftung unseres Gehirns mit dem Craniosacralen System zusammenarbeitet.

Das CSS steht mit allen anderen Systemen in Verbindung, die es beeinflusst und durch die es selbst auch wieder beeinflusst wird wie: Nerven-, Hormon-, Lymph-, Herz-/Kreislauf-, Gefäß-, Muskel-Skelett-, Organ- und Respirationssystem.

Durch die Eigenbewegung des Gehirns, durch das Produzieren und Resorbieren, das Füllen und Entleeren des CranioSacralen Systems und durch die Fluktuation des Liquors im Membransystem von Gehirn- und Rückenmark, entsteht eine primär respiratorische, wellenförmige, rhythmische Bewegung, der CranioSacrale Rhythmus. Er unterscheidet sich deutlich vom Herz- und Atemrhythmus und ist den anderen Rhythmen im Körper übergeordnet.

**Physische und psychische Verletzungen** und Traumata können die craniosacrale Balance stark beeinträchtigen. Störungen und Blockaden im CranioSacralen System können zu Symptomen, Krankheiten oder zu chronischen Schmerzen führen.

Eine CS-Behandlung ist oft wie eine innere Reise durch die Körperwelten, bei der nicht Bewusstes ins Bewusstsein kommen kann.

Bei den befreienden körperlich-psychisch-mental und spirituellen Prozessen können Bilder, Erinnerungen, Gefühle zurückliegende Verletzungen und Traumata vom Körper und vom Bewusstsein neu integriert werden.

In diesen heilsamen Momenten begleiten wir einfühlsam, respektvoll und wachsam den dynamischen Prozess der Klienten.

Durch therapeutische Dialoge, verbale und energetische Unterstützung kann der/die KlientIn die Vielfalt der inneren Welt erleben, ergünden und verstehen lernen. Allein die Tatsache, dass kleinste Veränderungen im Körper wahrgenommen werden können und ein so genanntes Problem oder eine besondere Herausforderung ans Licht kommt und bewusst wahrgenommen werden kann, unterstützt den ganzheitlichen Heilungsprozess.

## **Die Geschichte**

Am Anfang des 20. Jahrhunderts studierte, arbeitete und forschte der amerikanische Arzt und Osteopath Dr. W. G. Sutherland intensiv mit viel Ausdauer und Mut die inneren Zusammenhänge zwischen Struktur und Funktion des menschlichen Körpers.

Mit enormer Experimentierfreudigkeit und hohem sachlichen Wissen entdeckte er - ganz im Gegensatz zur allgemein orthodoxen Lehrmeinung, dass sich die Knochen des Schädels bewegen. Sein intensives Forschen und unzählige Selbstversuche konnte er sich am eigenen Leibe davon überzeugen, dass die Schädelnähte nicht völlig verwachsen sind und der Schädel sich subtil rhythmisch ausdehnt und zusammenzieht.

Er entdeckte, dass das CSS unterschiedliche, grundlegende Rhythmen besitzt. Das System drückt sich durch diese Rhythmen aus und bringt auf der körperlichen Ebene Knochen, Membranen, Faszien, Bindegewebe, Nerven und den ganzen Körper in Schwingung. Er nannte das rhythmische Bewegen und Fließen der Zerebrospinal-Flüssigkeit mit all den zusammenhängenden Strukturen den „*Primären Atemmechanismus*“. Im Zusammenhang mit der Zerebrospinalen Flüssigkeit sprach er vom „flüssigen Licht“ und vom „*Atem des Lebens*“.

„Die heilenden Qualitäten bezeichnete er als die *höchste Potenz* im menschlichen Körper - der Liquor sei der Ort, wo sich Seele und Körper treffen.

Heute bilden seine Erkenntnisse die Grundlage für die moderne Arbeit mit dem CranioSacralen System und es haben sich unterschiedliche Betonungen der verschiedenen Craniosacral-Schulen herausgebildet.

Wir haben es Dr. John E. Upledger, auch ein amerikanischer Forscher und Dr. der Osteopathie, zu verdanken, dass viele grundlegenden Erforschungen und Entdeckungen von Sutherland wissenschaftlich belegt worden sind.

**In den siebziger Jahren des 20. Jh.** konnte John Upledger die rhythmische Bewegung der des Liquors, der Rückenmarkshäute erkennen, als er einem Neurologen bei der operativen Entfernung einer Kalzifikation an der Dura Mater im Bereich der Halswirbelsäule assistierte. Seine Beobachtungen veranlassten ihn, weitreichende wissenschaftliche Untersuchungen durchzuführen. In groß angelegten Versuchen konnte sein Forschungsteam empirisch belegen, dass sich die Schädelknochen und der ganze Körper tatsächlich rhythmisch, ausdehnen und zusammenziehen“.

Dr. Upledgers Verdienst ist es auch, dass diese Heilkunst und Wissenschaft für andere medizinisch geschulte Berufe und Berufszweige wie Heilpraktiker, Masseur, Physiotherapeuten, Körpertherapeuten, usw. zugänglich gemacht wurde.

In mehr als fünfzig Jahren Erfahrung mit der Craniosacralen Therapie haben viele Therapeuten und Forscher diese Heilkunst weiterentwickelt und verfeinert. Wir haben erlebt, welche tief greifende und außergewöhnliche Wirkungen diese ganzheitliche Körperarbeit hat.

In einer professionellen Behandlung beginnt der Praktizierende sich in den Körper ganzheitlich einzufühlen, mit dem „Atem des Lebens“ in Kontakt zu kommen und die subtilen Rhythmen der „Primären Atmung/Primary Respiration“ wahrzunehmen.

Die fachkundigen, achtsamen und liebevollen Hände können professionell feine Unterschiede der grundlegenden Rhythmen, die sich im Cranio-Sacralen System manifestieren, in verschiedenen Bereichen des Körpers wahrnehmen. Durch minimale, subtile Impulse können Einschränkungen, Behinderungen und Blockaden erkannt und aufgelöst werden.

Es wird immer wieder deutlich, dass wir den Körper nicht losgelöst von Gefühlen, Gedanken, Einstellungen und Vorstellungen sehen können. Auch in den Schmerzen z.B. können wir die Weisheit, die Intelligenz des Körpers wirken sehen.

Es ist oft ein beeindruckendes Erlebnis, wenn der Klient nach einer Sitzung aufsteht, eine innere Ruhe ausstrahlt und mit einem neuen Lebensgefühl durchströmt, den Schmerz und sich selbst besser versteht. Vielleicht war es ein körperlicher Schmerz, der ihn/sie um Hilfe suchen ließ. Im heilenden Prozess wird oft erlebt, dass die zugrunde liegenden Ursachen der körperlichen Blockaden sich aufzulösen beginnen. Mehr und mehr kann der Klient sehen und spüren, was die innen liegende Botschaften bedeuten. Viele Klienten berichten, wie eine neue Wachheit wächst, auf die Intelligenz des Körpers zu hören und wie ein anderes Verständnis sich entwickelt von dem, wie die persönliche Vergangenheit das Leben im Körper geprägt hat.

So kann sich der Körper tief entspannen, die Seele kann aufatmen und das Bewusstsein kann sich in einen meditativen Zustand einschwingen. Eine tiefe Einsicht und ein ausgeglichenes Lebensgefühl können den Körper wieder durchströmen.

Wie unser Atem- oder Herzrhythmus können wir auch den Craniosacralen Puls fühlen und spüren. Er schwingt jedoch langsamer und feiner. Während unser Herz ca. 60-80-mal pro Minute schlägt, und wir einen Atemrhythmus von ca. 12 – 20-mal pro Minute haben, besteht der CranioSacrale Zyklus aus ca. 6-12 Zyklen/Minute. Der CS Rhythmus kann mit einiger Übung am ganzen Körper gefühlt oder ertastet werden.

Er war so tief in seine Entdeckungsreise involviert, dass er in einem Selbstversuch durch einen Art eng am Kopf anliegenden „Helm“ auf verschiedene Schädelknochen leichten Druck ausübte. Den Druck konnte er regulieren, um die Bewegungsfreiheit der Knochen einzuschränken. Nach kürzester Zeit litt er an immer stärker werdenden unterschiedlichsten Symptomen, wie Schwindelgefühle, Konzentrationsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm und Urogenital Probleme. Auch erlebte er starke momentane psychische Veränderungen wie Depressionen und Persönlichkeitsveränderungen. Er war völlig davon überzeugt, dass eine Behinderung der freien Bewegung der Schädelknochen schwere Folgen für unsere Gesundheit haben kann.

Was mich noch immer fasziniert an den Craniosacralen Therapie Behandlungen ist die ständige Bereitschaft, präsent zu sein, mit einer gelassenen Aufmerksamkeit das ganze innere und äußere Geschehen urteilsfrei wahrzunehmen und zu beobachten. Sutherland arbeitete äußerst feinfühlig. Ein Hauch von Magie und Mystik umgab ihn.

Obwohl er sehr erfolgreich war, sind seine Entdeckungen zu seiner Zeit nicht anerkannt worden. In seiner ersten Veröffentlichung benützte er nicht seinen eigenen Namen, sondern ein Pseudonym, um sich zu schützen.

In seinem - auch für Laien - leicht verständlichen Buch, fasst Dr. John Upledger seine Erfahrungen mit den wesentlichen Qualitäten der CranioSacralen Therapie im Titel zusammen: „ Auf den inneren Arzt hören.

Wenn wir heute das ganze Spektrum der Craniosacralen Therapieformen mit den unterschiedlichen Betonungen betrachten, dann würde ich vielleicht besonders hervorheben, dass in der heutigen Craniosacralen Therapie der ganze Mensch in einer „Behandlung“, in einer Session, miteinbezogen ist, nicht therapiert wird, sondern das Wahrnehmen des Nicht-Getrenntseins, der Einheit, der Ganzheit, nicht Krankheit wird behandelt, sondern wir sind verbunden mit der inhärenten Gesundheit, der originalen Matrix von Leben und Balance.

Im Biodynamischen Verständnis von Michael Shea z.B. steht besonders das Herz, das Herzfeld mit all seinen Qualitäten, Ebenen und Facetten im Mittelpunkt – das Arbeiten mit dem Cardiovasculären System. Seit 2008 schätze ich seine Forschungen, Erfahrungen und Weisheit sehr in den jährlichen Weiterbildungen.