

Daniel Agustoni

Craniosacral-Rhythmus

Daniel Agustoni

Craniosacral-Rhythmus

Praxisbuch zu einer sanften
Körpertherapie

Kösel

Hinweis zur Rechtslage

Alle Behandlungsvorschläge, Ratschläge und Hinweise in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig geprüft und erprobt worden. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die im Buch beschriebenen Methoden können bei ernsthaften, gesundheitlichen Problemen eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Die Ausübung von Körperarbeit unterliegt der unterschiedlichen Gesetzgebung in den jeweiligen Staaten bzw. Bundesländern/Kantonen. Lassen Sie sich von Ihrer Rechtsauskunft, Ihrem Berufsverband oder amtlichen Stellen wie dem Gesundheitsamt über die Rechtslage beraten, bevor Sie eine Behandlung an Patienten/kranken Menschen oder gegen Bezahlung anbieten.

Behandlungen geschehen in eigener Verantwortung.

Empfehlung: Zur Behandlung von gesunden Personen (z.B. zur Entspannungshilfe im Familien- oder Bekanntenkreis) werden der Besuch von Fachkursen, Supervision und eigene Behandlungen beim Craniosacral-Praktizierenden empfohlen. Für die therapeutische Behandlung wird der Besuch einer mehrjährigen fundierten Craniosacral-Weiterbildung empfohlen.

Behandlungsfotos: Toni Blättler / Grafische Abbildungen: Michael Hartmann, Susanne Noller, Tom Schneider / Poster: Daniel Agustoni (Konzeption), Tom Schneider (Grafik) –
alle: © Daniel Agustoni, Sphinx-Craniosacral-Institut, Basel

Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: Renate Anraths
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN-10: 3-466-34491-3
ISBN-13: 978-3-466-34491-8

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort des Autors	13
Vorwort von Ruediger Dahlke	15
I Und der Schädel bewegt sich doch	19
Übersicht, Theorie und Einführung	
1 Die Vielfalt der Craniosacral-Behandlung – Ein Gesamtüberblick	20
Wo, wie, was behandelt und was bewirkt wird	20
Wer sie wie und bei wem anwendet	23
Gemeinsame Grundsätze und verschiedene Behandlungsansätze	25
<i>Grundsätze der Craniosacral-Körpertherapie</i>	25
<i>Verschiedene Behandlungsansätze der Craniosacral-Körpertherapie</i>	26
2 Ursprung und Geschichte	31
3 Das craniosacrle System	34
Anatomie in Wort und Bild	34
<i>Die drei Ebenen des Craniosacral-Systems</i>	34
<i>Und er bewegt sich doch</i>	34
<i>Schädel, Schädelnähte und Hirnhäute</i>	35
<i>Duralschlauch, Wirbelsäule und Kreuzbein</i>	39
<i>Das Ventrikelsystem</i>	42
<i>Die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit</i>	43
<i>Liquorabfluss</i>	45
4 Die Beziehung des Craniosacral-Systems zu anderen Körpersystemen	46
Funktionsverbesserung des Craniosacral-Systems und des gesamten Organismus	46
Blutversorgung des Gehirns	48
Ausgleich des autonomen Nervensystems	50
<i>Sympathikus</i>	51
<i>Parasympathikus</i>	52
<i>Das soziale Nervensystem und der Nervus vagus</i>	52
<i>Das Bauchhirn, das enterische Nervensystem</i>	54

Die Hirnnerven und ihre Funktionen	54
Endokrine Organe und das Hormonsystem.	58
<i>Die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)</i>	58
<i>Die Epiphyse (Zirbeldrüse)</i>	59
Neurologische Schatzkammern des Bewusstseins.	60
<i>Thalamus.</i>	60
<i>Hypothalamus</i>	61
<i>Das limbische System und der Mandelkern</i>	62
Immunsystem und Psychoimmunologie	62
5 Der Craniosacral-Rhythmus – Ausdruck der Primäratmung	65
Das Phänomen Craniosacral-Rhythmus	65
Erklärungsmodelle zur Entstehung des Craniosacral-Rhythmus	66
Der Craniosacral-Rhythmus und seine langsamen Bewegungen im Körper	69
<i>Terminologie: Außen- und Innenrotation (AIR), Flexion und Extension (Fl./Ex.)</i>	70
Der Craniosacral-Rhythmus als Vitalitätsindikator	71
<i>Die Qualitätsmerkmale des Craniosacral-Rhythmus</i>	71
<i>Zum differenzierten Palpieren des Craniosacral-Rhythmus</i>	71
<i>Stärkung der Selbstheilungskräfte, Steigerung des Wohlbefindens</i>	74
6 Der Ruhepunkt	76
7 Selbstpalpation der Körperrhythmen an Kopf, Becken und Oberschenkel	78
Einleitung und Vorbereitung.	78
Selbstpalpation	79
8 Indikationen und Kontraindikationen	84
Grundsätzliches	84
Wichtigste Indikationen	85
Grundsätzliches zu den Kontraindikationen	86
Absolute und relative Kontraindikationen.	87
9 Die Effizienz der craniosacralen Behandlung	89
Wie viele Sitzungen?	89
In welchem zeitlichen Abstand?	90
10 Grundsätzliches vor Beginn der Behandlung	93
Die eigene Verfassung	93

Wer behandelt was?	94
Allgemeine Richtlinien	95
Richtlinien für den Therapeuten	96
Vorbereitung einer Sitzung	96
<i>Umgebung und Behandlungsraum</i>	96
<i>Ausstattung und Hilfsmittel</i>	97
<i>Die Kraft der Düfte</i>	98
<i>Musik als Unterstützung oder Ablenkung</i>	98
Ihre innere Einstellung	99
Selbstschutz	100
11 Der ressourcenorientierte Ansatz	103
Sich bewusst mit Kraftquellen verbinden	103
12 Das Gespräch vor der Behandlung	106
Das Vorgespräch	106
Erstbefragung	107
13 Das Behandlungsprotokoll	109
14 Lagerung	111
15 Gesprächsführung I	113
Wozu das Gespräch in der Craniosacral-Behandlung?	113
Einige Tipps zur Gesprächsführung	115
16 Interaktive Prozessbegleitung	118
Grundsätzliches	118
Therapeutische Intervention	119
II Behandlung und Ausgleich des Craniosacral-Systems	121
1 Die Kunst der behutsamen Berührung	122
2 Goldene Regeln zu Beginn	124
<i>Einstimmen vor der Behandlung</i>	124
<i>Zur Behandlungsabfolge</i>	125
<i>Einrichten am Behandlungstisch</i>	125

3 Ganzkörpereinschätzung	128
Palpieren des Craniosacral-Rhythmus	129
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus an den Füßen</i>	130
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus an den Knien</i>	130
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus an den Oberschenkeln</i>	131
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus am Becken</i>	131
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus am Rippenbogen</i>	131
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus an den Schultern</i>	132
<i>Palpation des Craniosacral-Rhythmus am Kopf</i>	132
Faszientest durch Faszien gleiten	135
Freier/verminderter Craniosacral-Rhythmus und Ganzkörperzusammenhänge	136
 4 Entspannung querverlaufender Bindegewebschichten	 138
Das Bindegewebe spricht	138
Zur Ausführung und Behandlungsabfolge	140
Querverlaufendes Bindegewebe am Rumpf	142
<i>Entspannung am Becken</i>	143
<i>Entspannung am Rippenbogen</i>	146
<i>Entspannung am oberen Brustkorbeingang</i>	147
Entspannung des Halses über das Zungenbein	149
Entspannung für das obere Ende der Wirbelsäule	152
<i>Das Atlanto-Okzipital-Gelenk</i>	152
<i>Vorbereitungsphase</i>	155
<i>Entspannungsphase</i>	157
<i>Weitungsphase</i>	159
<i>Die Mithilfe der liegenden Person</i>	160
<i>Vergleich: Craniosacral-Rhythmus Vorher-Jetzt, Einschätzung insgesamt</i>	161
Entspannung für das untere Ende der Wirbelsäule	162
<i>Das Lumbosacralgelenk (L5/S1)</i>	162
Entspannung des Kreuzbeins	165
<i>Ertasten und sanftes Massieren des Kreuzbeinrandes</i>	166
Entspannung der Iliosacralgelenke	167
<i>3-dimensionale Becken-Bewusstseinsphase (Armbrücke ohne Zug)</i>	169
<i>Die Iliosacralgelenk-Weitungsphase (Armbrücke mit Zug)</i>	170
Integration der Entspannung im Rumpfbereich	171
Warum diese Entspannungen vor der Kopfbehandlung wichtig sind	172

5 Ruhepunkte einladen/auslösen	173
Grundsätzliches zum Ruhepunkt	173
Craniosacral-Rhythmus und den körpereigenen Ruhepunkten lauschen . . .	175
Ruhepunkt an den Körperseiten einladen/auslösen	175
Ruhepunkt am Hinterhauptsbein einladen/auslösen.	177
Ruhepunkt am Kreuzbein einladen/auslösen.	181
6 Selbstbehandlungen am Kopf	183
7 Kopfbehandlung	187
Vorbereitung der Behandlung im Kopfbereich	187
Entspannung der Schädelknochen und Hirnhäute	188
<i>Grundsätzliches</i>	188
<i>Die richtige Berührungsqualität oder »Weniger ist mehr«</i>	190
<i>Selbstaussgleich lauschen und Entspannung einladen</i>	190
Entspannung des Stirnbeins (Os frontale)	191
Entspannung der Scheitelbeine (Ossa parietalia)	194
Der Bewegung des Keilbeins (Os sphenoidale) folgen.	197
Entspannung der Schläfenbeine (Ossa temporalia)	200
<i>Finger-im-Ohr-Position: Der Bewegung der beiden Schläfenbeine folgen</i>	200
<i>Entspannung am Warzenfortsatz (Processus mastoideus)</i>	202
<i>Sanfter Ohrzug (Ohrzieh-Technik)</i>	203
8 Entspannung der Kiefergelenke	205
Massage der Kaumuskulatur	206
Entspannung am Unterkiefer	206
9 Die Schädelkapsel-Haltung: »Dem Orchester des Schädels lauschen«	209
10 Harmonisierung und Integration Kopf-Rumpf	212
11 Ergänzende Behandlungselemente	215
In Seitenlage den Craniosacral-Rhythmus unterstützen.	215
In Seitenlage den Energiefluss unterstützen und harmonisieren	216
Den Duralschlauch entspannen	217
Ausstreichen der Kopfwender- und Trapeziusmuskeln	219
Die Schulterblätter entspannen	220
Entspannung der Schulterpartie unterstützen (Armbrücke)	222
Energiesenden mit Fingern und Händen.	224

Viszerale Behandlung: Organe wahrnehmen und entspannen	226
Körperregionen und Segmente verbinden	227
12 Kurzbehandlungsvorschläge	229
13 Grundbehandlung für Anfänger	231
III Erfahrungen aus der Praxis	235
1 Üben und Erleben	236
2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis	238
3 Fragen, Antworten und Tipps	247
IV Das Erwachen des inneren Heilers	257
Die Integration von Körper, Geist und Seele	
1 Das Neutral und die Stille	259
2 Der 3-Schritte-Heilungsprozess	261
3 Der Dreh- und Angelpunkt/das Fulkrum	264
4 Empfindungen und Gefühle während der Sitzung	266
5 Wie der Klient die Behandlung unterstützen kann – Hingabe an den eigenen Prozess	269
6 Zellgedächtnis, therapeutischer Puls und abgekapselte Energie	271
Das Zellgedächtnis	271
Der therapeutische Puls, der therapeutische Prozess	271
Der Punkt erhöhter Aufmerksamkeit	272
Träges Fulkrum und abgekapselte Energie	273
7 Freiwindungsbewegungen/»unwinding«	274

8 Behandlung mit mehreren Therapeuten (multiple hands-on)	280
9 Intention und Gedankenkraft	282
Intention, Absicht	282
Gedankenkraft	283
10 Intuition	285
11 Gesprächsführung II: Dialog, Vorstellungskraft und innere Bilder	286
12 Nach der Behandlung wirkt die Sitzung weiter	288
13 Symptomverstärkung durch Neuorganisation	289
14 Geführte Meditation zur Steigerung des Liquorflusses im Körper	291
15 Selbstbehandlungen im Rumpfbereich	294
V Erweiterte Behandlung	297
1 Grundbehandlung	298
Grundsätzliches	298
Drei Behandlungsmöglichkeiten	298
Ergänzende Techniken	300
<i>Keilbein: Kompression – Dekompression</i>	300
<i>Schläfenbeine: Verstärkung der physiologischen Bewegung mit der</i>	
<i>Finger-im-Ohr-Position</i>	301
<i>Warzenfortsätze: Verstärkung der physiologischen Bewegung</i>	301
Strukturelle Behandlungsabfolge für Geübte	302
2 Vertiefte Behandlung	305
Bewegungsmuster von Keilbein und Hinterhauptsbein und deren Ausgleich	305
<i>Flexions- oder Extensionsmuster</i>	308
<i>Torsion</i>	308
<i>Sidebending (Seitneigung)</i>	309
<i>Lateral strain (Seitwärtsverschiebung)</i>	309
<i>Vertical strain (Senkrechtverschiebung)</i>	310
Entspannung der Gesichtsknochen	311
<i>Entspannung des Jochbeins</i>	311
<i>Entspannung der Nasenbeine</i>	314

Behandlung im Mundbereich (intraoral)	315
<i>Beispiel für das Pflugscharbein</i>	315
<i>Beispiel für die Kaumuskulatur</i>	317
Freiwindungsbewegungen des Unterkiefers intraoral unterstützen	318
3 Fortgeschrittene Selbstbehandlung	320
Selbstbehandlung der Kaumuskulatur	320
Selbstbehandlung zur Entlastung bei Kopfschmerzen (für Geübte)	321
VI Weitere Anwendungsgebiete	323
1 Schwangerschaft und Geburt	324
2 Kinderbehandlung	327
3 Zahn- und Kieferprobleme	334
4 Unfälle und Krankheiten	336
5 Schock, Trauma und Posttraumatisches Belastungssyndrom	338
Persönliche Schocks und Traumata	339
Kollektive Schocks und Traumata	341
6 Kombination mit schulmedizinischen und energetischen Methoden	343
7 Behandlung von Tieren	345
8 Ausklang	347
Anhang	349
Craniosacral-Behandlungsprotokoll	350
Indikationenregister	352
Glossar	355
Literatur	360
Danksagung	364
Adressen	365

Vorwort des Autors

Während eines Massagetrainings im Jahr 1989 durfte ich eine besonders angenehme und tiefe Entspannung erfahren. Der Ausbildungsleiter zeigte uns ohne weitere Erklärungen eine einfache Handposition zur Berührung am Kopf des Übungspartners. Er kam während der Übungssequenzen kurz vorbei, berührte ebenfalls den Kopf und kommentierte ab und zu: »Der Schädel und Körper atmet langsam ein ... und atmet aus ...«.

Mag sein, dass ich durch verschiedene Ausbildungen, durch zahlreiche Sitzungen in biodynamischer Körpertherapie nach Gerda Boyesen und langjährige Meditationserfahrung schon mit tiefer Entspannung vertraut war und bereit, auf tiefer Ebene loszulassen. Nach einigen Minuten des Berührtwerdens am Kopf hatte sich meine Entspannung vertieft. Gleichzeitig wusste ich genau, wo ich mich zu diesem Zeitpunkt befand (Ort, Zeit, Position im Raum, wer mich am Kopf berührte). Zu meiner Überraschung war ich ungewöhnlich entspannt und präsent zugleich. Ich fühlte mich aufgehoben, gleichzeitig schwerelos-leicht wie im Mutterleib oder im Weltall schwebend. Dies geschah und vertiefte sich, ohne dass an mir eine Technik ausgeführt wurde. Auch Tage und Wochen nach dieser ersten »craniosacralen Erfahrung« genügte es, meine Augen zu schließen und mich darauf einzustimmen, und schon vertiefte sich die Entspannung und ein subtiles craniosacrales Strömen pulsierte durch meinen ganzen Körper, in jede Körperzelle. Zum Glück hatte ich den Kursleiter nach diesem besonderen Erlebnis gefragt, was er uns denn gezeigt habe. Er schmunzelte und sagte: »Das ist craniosacrale Körpertherapie.«

Beeindruckt von der tiefen Entspannung und dem Berührtsein in meiner Ganzheit wusste ich, dass hier mein Weg weitergehen würde. Ich verspürte den tiefen Wunsch, mehr über diese faszinierende Methode zu erfahren, sie umfassend kennen zu lernen. Nie hätte ich damals gedacht, auf welche (inneren und äußeren) Wege mich diese sanfte Körperarbeit bringen würde! Es folgten ein erster Kurs, ganze Trainings, Assistenzen, Kursbesuche bei mehr als fünfzehn Lehrer/innen verschiedener Richtungen der Craniosacral-Behandlung. Nach einigen Jahren der Craniosacral-Praxis gründete ich das Sphinx-Craniosacral-Institut in Basel, wo ich mittlerweile seit zehn Jahren – zusammen mit anderen Dozenten – unterrichte. Darüber hinaus folgten Vorträge und Kurse für verschiedene Institutionen in mehreren Ländern.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und insbesondere in der Unterrichtstätigkeit stellte ich fest, wie wichtig für Anfänger neben dem Unterricht verständliche Erklärungen zur Ausübung einer umfassenden Grundbehandlung sind. So begann das vorliegende Praxisbuch bereits vor zehn Jahren Gestalt anzunehmen. Die erste von vier Auflagen erschien 1999. »Craniosacral-Rhythmus« etablierte sich in der Folge als Standardwerk für Interessierte und Einsteiger. Ergänzend dazu erschien 2004 im Kösel-

Verlag mein zweites Buch »Craniosacral-Selbstbehandlung« in deutscher Sprache (inzwischen bereits in mehreren Auflagen).

In den letzten Jahren habe ich die Erstausgabe von »Craniosacral-Rhythmus« durchgängig aktualisiert und zur nun vorliegenden Neuausgabe erweitert. Dieses Praxisbuch informiert Laien und Personen mit medizinischer Vorbildung über diese Körpertherapie und ihre Wirkungsweise und stellt die wichtigsten Vorkenntnisse und grundlegenden Techniken vor. Außerdem wurde das Buch um einige Kapitel erweitert und mit weiteren Tipps aus der Praxis ergänzt.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dem Leser eine Grundhaltung zu vermitteln, die es ermöglicht, die Essenz dieser subtilen Körperarbeit bestmöglich zu erfassen. Die Selbstpalpation, Selbstbehandlungstechniken und die geführte Körperreise in diesem Buch fördern die Eigenerfahrung des Behandlers mit dem Craniosacral-Rhythmus, einem Ausdruck des Lebensatems. Für Erstleser und Querleser wurden besonders Wichtiges sowie wesentliche Zusammenhänge gelegentlich wiederholt.

Es ist an der Zeit, erfolgreichen Methoden der »sanften Medizin« zum weiteren Durchbruch zu verhelfen und ihnen den gebührenden Platz einzuräumen. Weltweit zeigen immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten, Hebammen, Heilpraktiker und Therapeuten – auch aufgrund der Grenzen der Schulmedizin – großes Interesse an der craniosacralen Körpertherapie, weil sie unter anderem harmonisierend auf das Zentralnervensystem wirkt und dadurch ein breites Behandlungsspektrum aufweist. Die große Nachfrage in vielen Praxen unterstreicht das zunehmende Bedürfnis vieler Menschen nach heilungsunterstützenden Behandlungsformen der Komplementärmedizin, der Energiemedizin, der Ganzheitsmedizin.

Die Craniosacral-Körpertherapie wird heute auf allen Kontinenten angewendet. Es gibt unterdessen auch Projekte (etwa in der Ukraine, in Honduras und Indien), in denen Ärzte, Pflegepersonal, Physiotherapeuten und weitere Fachpersonen in craniosacraler Körpertherapie geschult und bedürftige Kinder und Erwachsene behandelt werden.

Die in diesem Buch beschriebene ganzheitliche Behandlungsform trägt wesentlich zur Gesundheitsvorsorge und Regeneration bei. Ich wünsche mir, dass auch diese aktualisierte Neuausgabe vielerorts zu Entspannung und Heilung beitragen kann und persönliche wie auch kollektive Lebensqualität und Freude fördert.

Basel, im Frühjahr 2006

Daniel Agustoni

Die in diesem Buch erwähnten Techniken und Behandlungsansätze sind unter anderem angelehnt an die Forschungen und Praxis von W.G. Sutherland, H.I. Magoun, V.M. Frymann, R.E. Becker, E.W. Retzlaff, J.E. Upledger, J.S. Jealous und W.M. Allen.

Die Formulierungen wie Behandler, Klient, Therapeut etc. wurden aufgrund der besseren Lesbarkeit gewählt, sie schließen jedoch immer die weibliche und männliche Form mit ein.

Vorwort von Ruediger Dahlke

Wenige neue Therapieansätze haben eine so rasante Verbreitung erfahren wie die cranosacrale Körpertherapie – und das, obwohl bis jetzt außer dem sehr persönlichen Bericht »Auf den inneren Arzt hören« von John E. Upledger relativ wenig ausführliche populäre Literatur vorlag, welche diese Therapiemethode dem interessierten Laien und Therapeuten nahe bringen konnte. Daniel Agustonis Buch kann diese Lücke schließen: Von einem erfahrenen Behandler geschrieben, ist es sehr praxisnah ausgerichtet und ermöglicht einerseits ein Einfühlen und Erlernen dieses Ansatzes für Therapeuten, andererseits aber auch über aufbauende Übungen ein langsames Herantasten interessierter Laien an den Craniosacral-Rhythmus, der so spät entdeckt wurde, weil er so tief im Zentrum des Menschen verborgen schwingt.

Dass »alles Leben Rhythmus« ist, hat schon Rudolf Steiner verkündet. Dass »alles Leben Tanz« ist, erklärte der ehemalige Harvard-Psychologe Richard Alpert und spätere Lehrer Ram Dass. Heute sagen uns sogar die Quantenphysiker, dass alles in diesem Universum Schwingung ist, vom Innersten des Atoms bis zum Äußersten des Universums. Insofern braucht es eigentlich nicht zu verwundern, dass auch das Nervensystem in einem eigenen Rhythmus, eben dem Craniosacral-Rhythmus schwingt. Alles spricht dafür, dass dieser Rhythmus sogar der grundlegendste von allem ist; jedenfalls taucht er zuerst auf, ist bereits beim Fötus vorhanden und bleibt beim Verlassen des Körpers, im Sterbeprozess, am längsten erhalten. So scheint es durchaus nicht übertrieben, hier mit dem gleichen Recht, wie beim Herzrhythmus, vom Puls des Lebens zu sprechen.

Wenn es heute eingefleischten Schulmedizineren noch schwer fällt, überhaupt die Existenz des Craniosacral-Rhythmus zu akzeptieren, mag das einerseits damit zusammenhängen, dass es viel mehr Sensibilität verlangt, ihn zu spüren, als etwa den Puls des Blutes.

Andererseits müssen auch noch viele Vorurteile überwunden werden, um ihn überhaupt für denkbar zu halten: Immerhin haben Generationen von Medizineren an Universitäten gelernt, dass die Schädelknochen bereits in der Kindheit fest miteinander verwachsen und anschließend für den Rest des Lebens eine mechanische Einheit bilden. Ausgerechnet an den sich sozusagen illegalerweise unter sensiblen Händen regenden Bewegungen dieser bisher für unverrückbar gehaltenen Schädelknochen kann man den Craniosacral-Rhythmus erspüren.

Hinzu kommt noch, dass selbst der aus heutiger Sicht so selbstverständliche und so leicht tast- und spürbare Herz-Kreislauf-Puls seine Anerkennungsschwierigkeiten hatte. Noch über hundert Jahre nach seiner Entdeckung durch William Harvey machte sich der bayrische Chirurg Reisinger an der Münchner Universität über Harvey und

seinen »angeblichen Kreislauf« lustig. Noch heute erinnert im Münchner Klinikviertel eine Straße an den starrköpfigen Chirurgen, während man vergeblich eine mit Harveys Namen sucht.

Der Blutkreislauf als zusammenhängendes, in sich geschlossenes System mit dem Herzen im Zentrum ist uns heute völlig selbstverständlich. Dass es bis zu seiner Anerkennung so lange dauern konnte, mag wohl auch damit zusammenhängen, dass Harvey seine Entdeckung auf dem Weg der analogen Weltsicht zu viel oder er sie jedenfalls in entsprechenden Bildern propagierte. Er sah das kreisende Blut des Menschen denselben Gesetzen gehorchen wie die Wasser der Erde und gründete damit noch im Mikrokosmos-Makrokosmos-Denken von Paracelsus.

Wenn also eine so einfach nachvollziehbare Geschichte schon einen so schweren Stand gegen die fortschrittshemmenden Kräfte der Universitätsmedizin hatte, könnte man befürchten, dass der so viel Sensibilität erfordernde Craniosacral-Rhythmus noch länger braucht, um Anerkennung und an Universitäten Beachtung zu finden.

So lange kann und will eine stetig wachsende Gruppe von alternativen Therapeuten, die zahlreichen Hilfsbedürftigen und auf die Kraft der Natur Vertrauenden nicht warten. Der Siegeszug der Craniosacral-Körpertherapie geht wie so viele bahnbrechende Entdeckungen an den Universitäten vorbei und verbreitet sich dadurch unter Umständen sogar schneller und wirksamer. Meine eigenen Erfahrungen mit den Krankheitsbilderdeutungen lassen mich vermuten, dass der Weg außerhalb der schulmedizinischen Bahnen heute sogar die effektivere Ausbreitung neuer Methoden erlaubt; diese haben so den Vorteil, dass sie in einem System der Eigenverantwortung und meistens ohne Kostenerstattung einem harten Konkurrenzkampf ausgesetzt sind. Nur was sich wirklich bewährt, kann sich halten und schließlich durchsetzen.

Ähnlich, wie sich außerhalb des schulmedizinischen Kassensystems langfristig auch nur die Therapeuten durchsetzen können, die wirklich etwas bewegen, während innerhalb des Systems jeder Arzt, der krankschreibt und aus der Sicht der Patienten sozusagen umsonst arbeitet, seine Überlebenschance hat. Die Craniosacral-Therapeuten haben zum Teil eindrucksvolle Wartelisten, während schulmedizinische Praxen zum Teil über beängstigenden Patientenschwund klagen. Und das, obwohl bei Ersteren alles oder ein Teil eigenverantwortlich zu bezahlen ist, während bei Letzteren für den Patienten zumindest subjektiv alles oder der größte Teil umsonst zu sein scheint. Was sich trotz dieses (gesunden) Handicaps durchsetzt, muss eine gewisse Wirksamkeit haben, denn auf Dauer lässt niemand etwas mit sich machen, was kostet und nichts bringt. Natürlich gilt dieses Argument auch für die klassische Homöopathie, die Krankheitsbilderdeutung und vieles andere mehr.

Bedenkt man, um wie vieles aussagekräftiger die chinesische Pulsdiagnostik ist im Vergleich zum westlichen Pulsfühlen, mag man ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel feiner noch die Information sein dürfte, die wir vom Rhythmus des Flüssigkeitssystems

bekommen, das Gehirn und Rückenmark umfließt und von den Hirnhäuten geleitet wird. Während der westliche Arzt am Puls vor allem feststellt, dass der Patient noch lebt und wie schnell sein Herz arbeitet, kann der Heiler der chinesischen Tradition über die Erfassung der verschiedenen Pulsqualitäten so ziemlich über jedes Organsystem Auskunft erhalten. Gute Craniosacral-Therapeuten erinnern da schon eher an die Meister der chinesischen Pulsdiagnostik.

Wir brauchen uns nur bewusst zu machen, dass sich entlang der Wirbelsäule unsere wesentliche Entwicklung zum Menschen abspielt, um eine Ahnung vom Ausmaß der Bedeutung dieses innersten Lebensrhythmus zu bekommen. Bis heute müssen wir unsere Wirbelsäule in den ersten Jahren aufrichten, um ein aufrechter Mensch zu werden. Was uns aber vor Jahrmillionen zu Menschen machte, tut es heute immer noch. Die Inder gehen schließlich davon aus, dass die Entwicklung zum Menschen ein lebenslanges Thema ist, das sich wiederum entlang der Wirbelsäule abspielt. Beginnend im Sakralbereich muss die Energieschlange Kundalini sich von Chakra zu Chakra bis zum Kopf oder cranialen Bereich hochbewegen. Der Buddha als der Erwachte wird häufig mit der hochaufgerichteten Königskobra hinter sich dargestellt, die seinen Scheitel überwölbt und anzeigt, dass sich seine Lebensenergie bis zum Kronenchakra hochbewegt hat. Der craniosacrale Energiestrom ist in ungehindertem rhythmischen Fluss.

Selbst die westliche Medizin spricht aber noch vom Os sacrum und damit vom heiligen Bein, ganz so, als wüsste auch sie, dass alle Entwicklung zum Heil und damit zum Heiligen hier unten in der Kreuzbeingegend beginnt. Dass das Heil mit einem vollentwickelten Bewusstseinspotenzial und dieses mit dem Kopf in Zusammenhang steht, ist ihr ebenso klar. Insofern könnte man in der Entdeckung des Craniosacral-Rhythmus auch die Wiederentdeckung eines alten, lediglich im Westen in Vergessenheit geratenen Wissens sehen. Das mag wohl auch ein Grund für die schnelle Ausbreitung dieser Methode in Therapeutenkreisen und die ebenso rasche Annahme durch die Patienten sein: Es könnte sozusagen ein altes Feld für diese Arbeit vorhanden sein, und Wiederinbesitznahme schon einmal vorhandenen Wissens geht immer schneller als Neuentdeckung.

Dass mit Daniel Agustoni einer der frühen Anwender dieser Methode in Europa und obendrein ein Freund sein Buch der praktischen Craniosacral-Arbeit veröffentlicht und ich bei der deutschen Erstausgabe gewisse Hebammendienste leisten konnte, freut mich sehr. Dem Buch wünsche ich, dass es einer so wertvollen Methode eine noch breitere Basis geben und vielen Menschen zu Erfahrungen mit dem Atem des Lebens verhelfen möge.



Und der Schädel bewegt sich doch

Übersicht, Theorie und Einführung

1

Die Vielfalt der Craniosacral-Behandlung – Ein Gesamtüberblick

Wo, wie, was behandelt und was bewirkt wird

Die Craniosacral-Behandlung ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit. Sie kann in ihrer Vielfalt und Effektivität als für sich stehende Behandlung angewendet oder, nach vertieften Erfahrungen, mit anderen Methoden kombiniert werden. Der Craniosacral-Rhythmus ist als Ausdruck der Primäratmung schon beim Embryo vorhanden. Wenn wir im Sterbeprozess unseren Körper verlassen, sind seine sehr langsamen Ebbe-Flut-ähnlichen Bewegungen länger als Atemrhythmus und Herzschlag spürbar.

Behandelt wird vorwiegend am **Schädel** (*Cranium*), Rumpf und **Kreuzbein** (*Sacrum*), daher die Bezeichnung **Craniosacral**. Dabei kann an verschiedensten Körperstellen oder auch längere Zeit an einer Stelle dem Craniosacral-Rhythmus gelauscht und das Craniosacral-System mit spezifischen Techniken behandelt und harmonisiert werden.

In diesem Praxisbuch wird hauptsächlich der Ablauf einer *strukturellen Grundbehandlung* gezeigt. Der Behandlungsablauf kann je nach Ausbildung, Behandlungsansatz und Erfahrung des Praktizierenden verschieden ausgeführt werden.

Auch die Persönlichkeit von Behandler und Behandeltem, ihr Vertrauensverhältnis und der stimmige therapeutische Rapport beeinflussen die Ereignisse und den Verlauf einer Behandlung. Deshalb kann eine Craniosacral-Behandlung mit zunehmender Erfahrung und Sicherheit sehr vielseitig erfolgen.

Der Klient liegt ca. 45 – 60 Minuten in Alltagsbekleidung auf dem Massagetisch. Die Anwendung erfolgt durch sehr sanfte Berührungen, die am Kopf etwa 1 – 3 Gramm leicht sind.

Das craniosacrale System umfasst äußerlich die zuvor erwähnten knöchernen Strukturen, innerlich unsere Hirn- und Rückenmarkshäute (*Meninges*) mit ihrer Flüssigkeit (*Liquor cerebrospinalis*). Der freie, möglichst uneingeschränkte Fluss des Liquors und die Bewegung der Membranen des Zentralnervensystems sowie der knöchernen Teile des craniosacralen Systems unterstützen zahlreiche lebenswichtige Körperfunktionen. Langsame Rhythmen wie der Craniosacral-Rhythmus sind maßgeblich an Entwicklung, Wachstum und Funktionsfähigkeit des Gehirns und des Rückenmarks betei-

ligt. Die Liquorflüssigkeit schützt unser Hirn und Rückenmark, etwa bei einem Aufprall oder bei Verletzungen. Zudem nährt und entschlackt sie das Gehirn und das Rückenmark.

Zum faszinierenden Phänomen »Craniosacral-Rhythmus« gibt es verschiedene Erklärungsmodelle. Eine der Theorien, die des halbgeschlossenen, hydraulischen Liquordrucksystems, geht davon aus, dass eine Volumenschwankung der Hirnflüssigkeit die Schädelknochen bewegt und den Craniosacral-Rhythmus bewirkt, der mit ca. 6 – 12 Zyklen pro Minute im ganzen Körper palpierbar ist.

Die Theorie der Gezeiten (tides), das Flüssigkeits- und Potenzmodell des Breath-of-Life-Prinzips, besagt, dass über die long-tide die mid-tide und über diese der Craniosacral-Rhythmus angetrieben wird. Auf körpereigene Rhythmen wirken also makrokosmische Rhythmen und Kräfte ein.

Mit der hier beschriebenen Craniosacral-Behandlung werden sowohl das autonome und zentrale Nervensystem als auch der Bewegungsapparat unterstützt. Sie intensiviert unsere Selbstregulation, Selbstheilungskräfte und Immunstärke und einen ausgeglicheneren Craniosacral-Rhythmus. Einschränkungen und Blockaden im craniosacralen System werden vermindert oder aufgehoben. Zudem ermöglicht die subtile Unterstützung der natürlichen Bewegung der Schädelknochen und aller Körperflüssigkeiten mehr Raum und Eigenbewegung im gesamten Gehirn, was dessen Funktion verbessert und sein immenses Potenzial erhöht. Die Hirnarterien beispielsweise profitieren von der Weitung an ihren Eintrittsstellen; die Hirnnerven und Venen erhalten mehr Raum an ihren Austrittsstellen.

Mit der Craniosacral-Behandlung, welche verschiedene Körpersysteme gleichzeitig unterstützt, wird der Körper *von außen nach innen* entspannt. Der ausgeglichene Craniosacral-Rhythmus verbessert in der Folge die Homöostase, die Aufrechterhaltung des inneren Milieus. Der harmonischere Rhythmus vom Zentrum zur Peripherie hilft Blockaden *von innen nach außen* aufzulösen.

Dadurch weist diese Körperarbeit ein großes Anwendungsspektrum auf: Sie ist einerseits wichtig für Regeneration und Gesunderhaltung und andererseits heilungsunterstützend bei der Therapie von Beschwerden, Syndromen und Krankheiten. Indikationen und Kontraindikationen finden Sie auf S. 84 ff. und im Anhang, S. 352 ff.

Die Sinne werden geschult und erweitert. Alle unsere Sinne sind Tore der Wahrnehmung: Über sie erhalten wir Eindrücke und Empfindungen von unserem »Innen und Außen«, d.h. von uns selbst, der Umwelt allgemein, unserem sozialen Umfeld. Sie können auch religiöse oder spirituelle Erkenntnisse und Erfahrungen ermöglichen.

Der Craniosacral-Praktizierende:

- begleitet und unterstützt mit der Behandlung den natürlichen Prozess der Selbstregulation und Selbstheilung
- fördert die Selbsthilfe des Klienten durch:
 - vermehrte Eigenwahrnehmung, ganzheitliches Körperbewusstsein
 - Verständnis für die Funktion und Weisheit seines Körpers
 - Vertrauen und Selbstermächtigung zur Veränderung und Entwicklung
 - Vermittlung von Selbstbehandlung

Der Craniosacral-Behandler unterstützt durch seine Präsenz den Behandelten auf verschiedenen Ebenen. Diese können während der Behandlung angesprochen, im Sinne von bewusst werden. Eine angenehme Berührung »berührt« den anderen, löst etwas in ihm aus. Die positive Anwendung von Berührungstherapien wird in über 90 Studien belegt – deren Ergebnisse sind auf der Homepage des Touch Research Institute in Florida nachzulesen: www.miami.edu/touch-research/home.html

Da Körper-Geist-Seele eine natürliche Einheit sind, können sich über die Berührung verschiedene Ebenen des Menschseins sowohl einzeln als auch gleichzeitig melden:

- die körperliche Ebene (physisch und energetisch)
- die emotionale Ebene
- die geistig-mentale Ebene
- die seelisch-spirituelle Ebene

Es gibt verschiedene Begriffe und Interpretationen für diese Ebenen. Man könnte auch von physischen, ätherischen, astralen, mentalen, spirituellen und kosmischen Bereichen sprechen. Es sind der Ausdruck der Primäratmung, der innewohnende Behandlungsplan und eine Weisheit, die beispielsweise »der innere Heiler« genannt wird, die sich auch über Körpersignale mitteilen und an Orte von Gesundheit, Einschränkung und Entspannung führen. Es entsteht ein Raum der Stille, in dem Heilung geschehen und »Körper-Geist-Seele« als Einheit erfahren werden kann. Anstatt abgetrennt und fragmentiert nehmen wir uns wieder als unmittelbares Ganzes mit all seinen Potenzialen wahr.

Da der craniosacrale Rhythmus sehr subtil und langsam fluktuiert und *nicht über Denken und Wissen, sondern vorwiegend über kontinuierliches Spüren und Wahrnehmen* erfasst werden kann, ist die craniosacrale Körperarbeit gleichzeitig eine Körperbewusstseins- und Wahrnehmungsschulung sowohl für den Klienten als auch für den Behandler. Die Craniosacral-Körpertherapie wirkt nicht nur harmonisierend und selbstregulierend auf verschiedenen körperlichen Ebenen. Beispielsweise können auch Emotionen, wichtige Einsichten oder das Fließen von Energien im eigenen Körper deutlich erfahren werden. Ein neues Körpergefühl/-empfinden wird ermöglicht und verankert.