

Um breve histórico

Pode-se dizer que a Terapia Craniosacral nasceu em uma sala de cirurgia onde, em 1970, o médico americano John Upledger foi assistente de uma operação para remoção de uma placa de cálcio que se formara na superfície externa da *dura-máter* (membrana que reveste a medula espinhal), na altura do pescoço do paciente.

Uma vez retiradas as partes posteriores das vértebras cervicais, a membrana e a placa de cálcio ficaram expostas. A partir daí, o Dr. Upledger deveria imobilizar a *dura-máter* com uma pinça, para que o neurocirurgião pudesse retirar a placa de cálcio. Contudo, esta tarefa mostrou-se bastante difícil devido a um movimento rítmico da membrana, que se movia num padrão até então desconhecido: não estava em sincronia com a respiração do paciente, o que podia ser claramente visto no aparelho respiratório; e tampouco com o batimento cardíaco – bastava acompanhar o monitor. Tratava-se de um outro ritmo corporal, com uma freqüência de 6 a 12 “pulsos” por minuto.

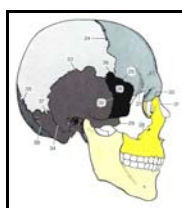


Fig. 1

Intrigado, o Dr. Upledger passou a pesquisar este fenômeno. Dois anos após a cirurgia, participou de um seminário de osteopatia craniana, onde foram discutidas as idéias do Dr. William Sutherland (por volta de 1900, Sutherland comprovava que as suturas dos ossos cranianos não eram solidificadas, ao contrário do que se acreditava até então).

Como professor e pesquisador do Departamento de Biomecânica da Universidade Estadual de Michigan, o Dr. Upledger liderou uma equipe multi-

disciplinar composta de anatomistas, biofísicos e bioengenheiros, cujo objetivo era comprovar e explicar o funcionamento do sistema craniosacral.

Eles concluíram que as suturas dos ossos cranianos (fig. 1 e 2), além de não serem rígidas, eram vascularizadas e continham fibras nervosas, receptores de alongamento e fibras colágenas. Também foram feitos estudos para determinar medidas precisas da freqüência e amplitude dos movimentos de cada um dos ossos do crânio.



Fig. 2

O sistema craniosacral

O sistema craniosacral abrange os ossos do crânio e da face, as vértebras da coluna e o osso sacro, na sua base. Por dentro destes ossos há um líquido, chamado *líquor* ou *líquido cerebrospinal*, que é envolto por 3 membranas denominadas *meninges* (de dentro para fora: *pia máter*, *aracnóide* e *dura-máter*). O líquido e as meninges agem como um amortecedor, envolvendo e protegendo todo o delicado *sistema nervoso central* (*cérebro*, *cerebelo*, *tronco cerebral* e *medula espinhal*) de impactos externos. Trata-se de um sistema hidráulico semifechado que utiliza a impermeável *dura-máter* como uma barreira para conter o líquido (veja fig. 3: o líquido, em azul, envolve as estruturas do sistema nervoso central).

No interior do cérebro, as paredes dos chamados *ventrículos* produzem o líquido, aumentando a pressão interna do sistema craniosacral. Em contrapartida, a *aracnóide* reabsorve o líquido e o envia de volta para o sangue, fazendo com que esta pressão diminua. Esses ciclos de produção e reabsorção do líquido geram pequenos movimentos de expansão e contração do sistema craniosacral, que compõem a chamada *pulsção craniosacral*, fenômeno observado primeiramente pelo Dr. Upledger durante a dita cirurgia.

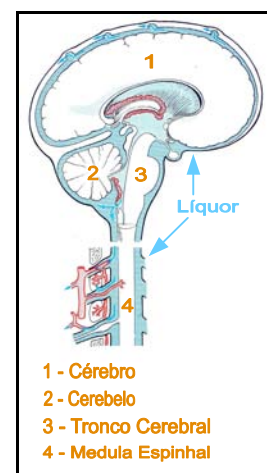


Fig. 3

Os ossos cranianos precisam manter um ligeiro e contínuo movimento para poder acomodar a constante mudança de pressão líquida que ocorre dentro da barreira de membranas do sistema hidráulico semifechado. Quando os ossos cranianos perdem a possibilidade de responder às mudanças de pressão do sistema craniosacral, a função deste sistema fica comprometida.

A poderosa influência que o sistema craniosacral exerce sobre o funcionamento geral do corpo se deve em grande parte ao fato de ele envolver o *cérebro* e a *medula espinhal*, assim como a *hipófise* e a *glândula pineal* – em outras palavras, os regentes centrais de todo sistema nervoso, assim como do sistema endócrino e os hormônios por ele secretados.

Como o sistema nervoso central está conectado ao resto do organismo através dos músculos, nervos e outros tecidos corporais, a *pulsção craniosacral* se propaga por todo ele como uma onda, podendo ser percebida em qualquer parte do corpo pelas mãos do terapeuta.

O exercício a seguir demonstra como as diversas partes do corpo estão conectas entre si:

Fique de pé, com os pés levemente afastados e os joelhos suavemente flexionados. Inspire e expire profundamente algumas vezes até perceber que todos os seus músculos estão bem relaxados, e a sua mente, concentrada em seu corpo. Dirija a atenção para os seus pés. Agora gire a cabeça para a esquerda e, após alguns segundos, repare se houve alguma mudança na distribuição de peso entre os seus pés. Em seguida, vire a cabeça para a direita, volte para o meio e inspire e expire mais algumas vezes.

Agora mova o queixo – apenas o queixo – para a esquerda e novamente observe o que acontece com os seus pés. Repita o movimento para o lado direito. Volte para o meio e descanse um pouco.

Finalmente vire apenas os seus olhos para a esquerda e perceba mais uma vez como a distribuição de peso entre os seus pés muda. Agora mova os olhos para a direita. Qual direção gera a maior transferência de peso para que parte das plantas dos seus pés?

Este exercício mostra a correlação de um movimento cujas raízes podemos encontrar nos nossos ancestrais, os homínídeos, que há 5 milhões de anos habitavam as savanas. Para eles, a sincronicidade destes movimentos era uma questão de vida ou morte: girar a cabeça, olhar, estar preparado para morder – tudo isso sobre pés que, naquela fração de segundo em que eram surpreendidos por um barulho por detrás de suas costas, precisavam estar preparados para virar-se, e, em seguida, lutar ou fugir. Os olhos e a nuca estão intimamente relacionados – do ponto de vista evolutivo, a nuca desenvolveu-se apenas para dar maior amplitude de movimento aos olhos. A maioria dos músculos responsáveis pelos movimentos dos olhos está conectada ao *esfenóide*, um osso localizado no centro do crânio. Quando os olhos iniciam um movimento, o *esfenóide* e todo o corpo começam a reagir.

A série de movimentos acima – iniciada com a movimentação de uma parte maior do corpo, passando por um estágio intermediário, até chegar a uma unidade funcional sutil, porém vital – demonstra o quanto o corpo, o movimento e a emoção estão relacionados entre si. Assim, fica mais fácil compreender os profundos efeitos da Terapia Craniosacral, quando um *esfenóide* deslocado ou “emperrado” é corrigido e guiado de volta ao seu lugar e movimentos normais. Um *esfenóide* harmonizado pode não apenas aliviar dores de cabeça e problemas da articulação têmporo-mandibular, como também corrigir um pé torto.

Como funciona a Terapia Craniosacral ?

A Terapia Craniosacral tem como base a *pulsação craniosacral* e suas alterações.

O terapeuta, através de suaves toques em determinadas partes do crânio, da coluna vertebral, do tronco, dos braços e das pernas, percebe e avalia a qualidade, amplitude, regularidade e simetria da *pulsação craniosacral*. Se, por restrições dos tecidos corporais, o ritmo não puder se expandir harmoniosamente, surgem desarmonias que podem se manifestar como dores e tensões, insônia, desequilíbrios do sistema endócrino (hormonal), mas também alterações emocionais como ansiedade, irritabilidade, etc.



Quando o terapeuta localiza bloqueios da *pulsação craniosacral*, ele ajuda o paciente a dissolver esses bloqueios através de suaves estímulos manuais.

Desta forma, a Terapia Craniosacral estimula a auto-regulação e mobiliza o poder de auto-cura do corpo, harmoniza o sistema nervoso e ajuda o paciente a entrar em contato profundo consigo mesmo.

Indicações

Todos os sintomas atribuídos ao sistema nervoso e hormonal são indicados para uma avaliação do sistema craniosacral e o tratamento através da Terapia Craniosacral.

Assim, a Terapia Craniosacral é recomendada para:

- Alívio de dores e tensões crônicas
- Alívio de dores de cabeça e enxaquecas
- Redução do stress e da ansiedade, assim como tratamento da depressão
- Relaxamento do tecido conjuntivo ao longo de todo o corpo
- Melhora do sistema imunológico
- Alívio de disfunções do sistema nervoso central
- Equilíbrios de disfunções do sistema endócrino
- Em bebês e crianças: cólicas, choro e inquietude, medo, problemas de coordenação, dificuldades de concentração, aprendizado e leitura, entre outros



Bibliografia:

- *Seu Médico Interno e Você: Terapia Craniosacral e Liberação Somatoemocional*
John Upledger, Ed. Mauad
- *The Heart of Listening: A visionary approach to craniosacral work*
Hugh Milne, North Atlantic Books – Berkeley – California



Gabriela Freudenreich

Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria).
Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia), Tuiná,
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*) e Terapia Craniosacral (*Upledger*).

Av. N. S. de Copacabana, 794 / Sala 704
- Copa Trade Center -
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700
Website: www.vitthal.net

